

Индекс 73035

№11/2003

ISSN 1662-4237



9 771682 423005

РЕЦЕПТ МЕСЯЦА

Нашинковать свежую болоточанную капусту в эмалированной посуде и отжать сок.

Принимать при язвенной болезни желудка по 50 мл порцией, добавляя 1 ч. ложку масла шиповника или облепихи.

БУДЬ ЗДОРОВ!

№11
2003

100
СТРАНИЦ
О САМОМ
ГЛАВНОМ

О сущности любви

История моей гипертонии

Три мифа
о неизлечимости рака

Такая нетипичная пневмония



ПРОДОЛЖАЕТСЯ ПОДПИСКА

На журнал «Будь здоров!»
и на приложение «60 лет — не возраст»
можно подписаться по одному из двух каталогов.



Каталог «Роспечать» —
тот самый, которым наши подписчики
пользовались всегда. Индексы привычны
для наших постоянных читателей:
на «Будь здоров!» — 73035
на «60 лет не возраст» — 79922

По каталогу «Почта России» подписку ведет
«Межрегиональное Агенство Подписки» (МАП)
Оно обслуживает разные регионы,
но на Москву сфера деятельности МАП
не распространяется. Поэтому в московских
почтовых отделениях этого каталога нет
Для каждого региона МАП выпускает свой каталог
Индексы:
на «Будь здоров!» — 99555
на «60 лет не возраст» — 99556



Москвичи и жители Подмоскovie с 1 октября по 20 декабря могут
подписаться прямо в редакции, где им выдадут подписную квитанцию
для оплаты в любом отделении Сбербанка. Квитанцию можно заполнить
и самостоятельно. О том, как это сделать, вам расскажут по телефонам:
973-07-30, 926-13-56.

Если вы подписались в редакции, за вышедшими журналами надо бу-
дет приходить к нам. Наш адрес: Москва, ул. Сущевский вал, д.5, строе-
ние 15 (м. «Савеловская», рядом с «Радиоцентром»).

Стоимость подписки на «Будь здоров!» в редакции на первое полуго-
дие 2004 года — 69 рублей.

Пенсионерам советуем подписаться одновременно на приложение
«60 лет — не возраст». Оба журнала хорошо дополняют друг друга. А кро-
ме того, при подписке в редакции на комплект предусмотрена скидка.

Ежемесячный журнал
№11 (125), ноябрь, 2003 г.
Основан 5.1.1993 г.
Выходит с июля 1993 г.

Издатель — ЗАО
«Шенкман и сыновья»

Редактор-основатель
Стив Шенкман

Директор
Борис Шенкман

Главный редактор
Вера Шабельникова

Редакционный совет
Виктор Ахломов
Андрей Ильницкий
Владимир Найдин
Нина Самохина
Галина Шаталова

Зам. главного редактора
Алла Юнина

Обозреватели
Татьяна Абрамова
Валентина Ефимова

Редакторы
Елена Травникова
Татьяна Яковлева

Младший редактор
Татьяна Сыромятникова

Художник
Анна Гончарова

Художественный редактор
Нина Суровцова

Верстка
Сергея Соколова

Рисунки
Адольфа Скотаренко

© «Будь здоров!», 2003 г.

БУДЬ ЗДОРОВ!

В НОМЕРЕ:

- СЕРГЕЙ КАМИОНСКИЙ**
О сущности любви3
- ВАЛЕНТИНА ЕФИМОВА**
Энергия радости6
- ИРИНА БЕЛОВА**
Семь шагов от болезни12
- МАРГАРИТА ГОНЧАРОВА**
История моей гипертонии18
- АЛЕКСЕЙ БЕЛЯЕВ,
АНАТОЛИЙ СЛЕПУШКИН**
Такая нетипичная пневмония21
- БОРИС КАМОВ**
Как получить кислород
из загазованного воздуха?26
- ВЛАДИМИР ПОСПЕЛОВ**
Запор — это ошибка в питании32
- ВЕРА ШАБЕЛЬНИКОВА**
Три мифа о неизлечимости рака35
- НАТАЛИЯ ШАСКОЛЬСКАЯ,
ВЛАДИМИР ШАСКОЛЬСКИЙ**
Чудо прорастания40
- ЛЮДМИЛА ЛАПА**
Осень — пора позаботиться
об иммунитете43

Адрес редакции:

Москва, 127018
Сушевский вал, д.5,
строение 15

Телефоны: 973-07-30
926-13-56
Факс: 973-07-30

Наши банковские
реквизиты:

расчетный счет
№40702810200000000153
в "АГР-Банк" (ОАО),
г. Москва
БИК 044552632
корр. счет
№30101810400000000632
ИНН 7729081593

Электронная почта:
budzdorov@msk.tsi.ru

Наш сайт: www.bud-zdorov.ru
Возможна подписка
через Интернет.

Редакция приветствует
перепечатку материалов
журнала.
Ссылка на источник
обязательна.

Рукописи не возвращаются.

Приглашаем
распространителей.

ТАТЬЯНА АБРАМОВА

Кухня доктора Поскребышевой45

Поможем друг другу52

Консультация специалиста54

ЕЛЕНА ВОРОНКОВА

Искусство гомеопата56

ВЕРА КОЗЛОВА

Грейпфрут против грибка60

ТАТЬЯНА ЯКОВЛЕВА

Капуста необыкновенная63

АЛЛА АНТОНОВА

Свинка без осложнений70

ЗАМИРА ЦОГОВА

"Счастье — это я?!"73

ЕЛЕНА КОСТИНА

Жертва по определению74

Без подробностей78

Коэффициент эрудиции81

НИНА МАРИНЕНКО

Женские хитрости82

ГАЛИНА КИЯС

Мода на имена85

Чем мне помог журнал «Будь здоров!» ...90

Продолжается подписка на 1-е полугодие 2004 г.

Подписаться на журнал **"Будь здоров!"**

и приложение **"60 лет — не возраст"**

можно во всех почтовых отделениях страны

У нас самая низкая подписная цена
среди журналов России, посвященных проблемам здоровья

Сергей Камионский

ЧЕЛОВЕК

О сущности любви



Фото Геннадия Михова

«Тайна сия велика есть», — сказал о любви апостол Павел, и, похоже, это единственная истина о любви, не вызывающая сомнений. Тем не менее люди всегда пытались ее разгадать. Вот и я думаю об этой тайне уже добрых сорок лет! И чем дольше думаю, тем больше радуюсь тому, что любовь невозможно постичь рассудком. Это свидетельство ее силы и сложности, ее укорененности в таких глубинах человеческой души, о которых ехидный рассудок даже не догадывается!

Я полагаю, что одно из фундаментальных свойств любви — ее тоталь-

ная, все пронизывающая двойственность. Двойственный характер любви заключен буквально во всем. И в том, что в ней сочетаются и телесное, и духовное начало. И в том, что во многих людях живет не только чувство к Другому, но и чувство к себе, и они порой вступают в противоречие. И в том, что любовь не является дружбой, и в то же время является ею. И в том, что любовь — это исключительное предположение одного человека всем остальным, и нередко приходится выбирать, разрывая себе сердце.

Я объясняю себе «раздвоения» любви следующим образом. Для

всех иных человеческих отношений существует какая-то частная причина, то есть один человек для другого оказывается привлекательным с какой-то конкретной стороны — или интеллектуальной, или эстетической, или сексуальной, или деловой и т.д. Отношения любви имеют гораздо более широкие, многомерные причины: человека любят всего, целиком, со всеми его чертами и черточками! Даже материнская любовь не носит такого универсального характера, ведь в ней, например, отсутствует интерес к сексуальной сфере ребенка, да и к ряду других.

Возможно, любовь достигает предельного накала чувств и самоотверженности именно потому, что в любимом человеке видишь все лучшее, что свойственно человеческому роду. Да и сам выступаешь представителем всего человечества, стремясь проявить лучшие свои качества. Любя, человек добровольно берет на себя ответственность за жизнь и счастье Другого, как бы аккумулируя при этом весь опыт и нравственность человечества.

А как же быть с недостатками любимого человека? Как правило, попытки изменить Другого не ведут к успеху. Верный путь совсем иной — изменение, совершенствование себя. Стимулом для такого совершенствования становится то лучшее, что открываешь в любимом человеке и чего стремишься быть достоин. Но еще более сильным стимулом становится стремление помочь ему там, где проявляются его слабость, незащитность, несовершенство. А результат всегда неожиданный — меняются оба!

По типу отношения к себе и к Другому можно выделить три формы любви:

- ♦ эгоистическая любовь,
- ♦ жертвенная любовь,
- ♦ гуманистическая любовь.

Эгоистическая любовь обусловлена сверхценностью своего Я, *жертвенная* — сверхценностью Другого. И та и другая — крайние и зачастую болезненные проявления чувства. Только *гуманистическая* любовь признает ощущение равнобезмерной ценности любого человека — и себя, и Другого. В первых двух формах выражены социально-биологические потребности: «иметь» и «принадлежать», в третьей — духовная потребность: «быть» и «отдавать».

За что мы любим другого человека? За уникальность? Но ведь каждый человек по-своему уникален. За то, что он обладает особенными, выдающимися качествами? Но тогда это не любовь, а стремление убедиться в собственной значимости. Может быть, мы любим за то, что свойства конкретного человека соответствуют нашим индивидуальным потребностям — биологическим, эстетическим, интеллектуальным? Но тогда это опять-таки не любовь, а влечение — половое, эмоциональное, интеллектуальное...

Существует простой критерий гуманистической любви. Если любовь к одному человеку делает любящего «слепым» по отношению ко всем другим людям и миру, то это не истинная любовь, а скорее «маска» любви. Когда же любовь к конкретному человеку рождает в душе теплое чувство ко всем людям — это и

есть настоящая, счастливая, плодотворная любовь.

Более того, когда любишь, то открываешь бесконечность и за пределами человечества. Начинаешь относиться с любовью и нежностью ко всему живому — дереву, цветку, собаке... Их земная жизнь так же хрупка и коротка.

Мечтая о любви, мы ищем совершенного человека. Но жизнь смеется над этими поисками. Какой бы идеал мы ни нашли, всегда существует кто-то еще красивее, или умнее, или добрее... Но вот что интересно: как только полюбишь, сразу перестаешь искать. Значит, искал не совершенство, а что-то иное?

В любви раскрывается истина: важна не оценка Другого, а сострадание и понимание. Его надо беречь — он хрупкий, ранимый, смертный. Так же, как и все люди. Любя одного человека, мысленно протягиваешь руки всем, пытаешься поддержать их и спасти.

Позитивная психология призывает человека любить себя, причем рекомендуется любить себя таким, каков ты есть. Но это исключает мотивы для самосовершенствования: зачем стремиться к совершенству, если и так хорош?

Все волшебным образом меняется и становится на свои места, когда живешь в состоянии любви. Когда любишь Другого, то критерием собственной ценности и стимулом для развития

становится то, что приносит благо не только тебе, но и Другому. Под благом Другого я понимаю не отдельные стороны его жизни — удовольствие, здоровье или карьеру... Только его целостная жизнь, максимальное развитие способностей, самореализация, выполнение жизненного предназначения есть подлинное благо. А это требует развития в себе лучших качеств.



Вот в этой, на высокий смысл направленной самоотверженности и в саморазвитии — ключ к становлению собственной личности. Вот, оказывается, где истина спрятана: чем сильнее, самоотверженнее любишь другого человека, тем больше заслуживаешь своей собственной любви! И снова приходим к выводу: хочешь любви — люби сам!

Энергия радости

Многим нашим читателям знакомо имя украинского целителя В.В.Тищенко, который, опираясь на традиции народной медицины, разработал десятки методик для лечения различных болезней. После неудачных попыток найти поддержку у руководителей системы здравоохранения Валерий Викторович уехал за рубеж. А его дело продолжает соратница и сестра О.А.Коляка, живущая в Симферополе. Людей к ней за советом обращается очень много, поэтому Ольга Пантелеевна всячески избегает публикаций о себе и с журналистами не общается. Но для журнала «Будь здоров!» она сделала исключение

В народе не случайно говорят, что «все болезни — от нервов». По мнению Ольги Пантелеевны, постоянное напряжение нервной системы и неумение расслабиться естественным путем приводит к нарушению природного энергетического баланса организма, а это служит причиной развития заболеваний.

Особенно важно научиться расслаблять пять главных нервных центров — сложных структур головного мозга, управляющих органами чувств: зрением, слухом, обонянием, осязанием и вкусом, то есть теми органами, которые обеспечивают восприятие окружающего мира. К сожалению, эти центры у нас часто находятся в состоянии напряжения.

— Если человек вместо красоты и гармонии видит вокруг себя беспорядок и уродство, то у него, без сомнения, переутомляется зри-

тельный центр, — говорит Ольга Пантелеевна. — А слуховой центр сильно перегружается из-за шума транспорта в большом городе, гула работающего оборудования, чрезмерно громкой и немелодичной музыки. Восприятие вкусовых анализаторов большинства людей искажено суррогатной пищей с искусственными добавками, обонятельные рецепторы «забиты» запахами выхлопных газов и бытовой химии. И самое печальное, что мы разучились замечать эти перегрузки, ощущать их отрицательное влияние. Расслабление многие связывают с бутылкой спиртного, а общение с природой — с выездом в лес на шашлыки. Человек привыкает жить в состоянии дисгармонии, не чувствует, что его восприятие мира искажено, и не понимает, что это ведет к постоянному раздражению нервных центров и, соответ-

ственно, к разрушению здоровья.

Вот почему чрезвычайно важно, — подчеркивает Ольга Пантелеевна, — развить в себе естественные, данные нам природой ощущения, гармонизировать нервные центры. Здоровым людям это поможет предупредить болезни, ну а тем, кто страдает хроническими недугами, избавиться от них. Не случайно целители древности использовали лечение цветом и светом, музыкой и запахами — средствами, благотворно влияющими на состояние нервной и других систем организма.

О.П.Коляка тоже использует эти методы в лечении пациентов. А обращаются к ней люди с самыми разными заболеваниями, бывают среди них и онкологические больные, от которых уже отказались врачи. Перед тем как назначить им комплекс очистительных процедур и прием травяных сборов, целительница долго беседует с каждым, объясняя необходимость очистить нервные центры органов чувств и сбалансировать их состояние мощной энергией положительных образов и ощущений. Это помогает посмотреть на ситуацию по-другому и почувствовать уверенность в своих силах. Что касается раковых больных, то в возникновении болезни, как она считает, немалую роль играют душевное беспокойство, страх, уныние или конфликты с близкими. Это связано с тем, что длительные негативные

эмоции нарушают энергетическое обеспечение нервных центров. А это, в свою очередь, приводит к развитию патологий связанных с ними внутренних органов.

Ольга Пантелеевна рассказала такой случай. Как-то обратилась к ней женщина с раком матки. Поговорив с ней, целительница узнала, что женщине, деревенской житель-



Фото Виктора Ахломова

нице, матери трех дочерей, пришлось много и тяжело трудиться — на ферме и дома по хозяйству. Она очень уставала. Семейные хлопоты не доставляли ей удовольствия — она рассматривала их как повинность и постоянно раздражалась на мужа и детей.

— Она не понимала, что физическое и психическое перенапряжение необходимо было снимать расслаблением нервной системы, а для этого надо было изменить взгляд на жизнь — воспринимать ее оптимистически, — объясняла мне Ольга

Пантелеевна. — Ведь, несмотря на трудности, женщина имела многое, чтобы чувствовать себя счастливой. Жила она в селе на чистом воздухе, среди красивой природы, дом слыл не бедным. У нее был любящий муж и здоровые дети. Но ощущения счастливого материнства в ее душе не было. А в соответствии с учением о связи отрицательных эмоций и порождаемых ими болезней недостаток ласки и нежности к детям нередко оборачивается у женщины заболеваниями матки, яичников или молочной железы.

Ольга Пантелеевна объяснила женщине, что у нее есть шанс выздороветь, если она начнет жить по-новому и сформирует новое эмоциональное состояние. Это изменит характер энергетических потоков в организме, переключив их на борьбу с раковыми клетками. Целительница посоветовала женщине заняться тем, что ей всегда нравилось, но до чего за домашними работами и работой руки не доходили — шитьем и вышиванием, которые та любила с юности.

Больная так и сделала. Сказала: «Научу девчонок рукоделию, пока жива». И начала с дочками перешивать старую одежду, мастерить из нее красивые вещицы для украшения дома. И каждый раз, задумывая вышить пейзаж или сшить коврик из кусочков ткани, женщина твердо говорила себе, что она не умрет, пока не закончит эту вещь. Завершив одну, она тут же бралась за другую. Радовалась тому, что вещи получаются красивыми, а еще тому, что очистительные клизмы, строгая растительная диета и принимаемые тра-

вяные отвары вроде бы помогают.

Вскоре ее дом было не узнать. Он стал уютным — и от поделок, изготовленных своими руками, и от любви, которая вновь поселилась в нем. Муж, стремясь поддержать жену, занялся постройкой невиданного в простом деревенском дворе сооружения — фонтана, журчащего мягко и успокаивающе. Женщина чувствовала благодарность к близким и отвечала на их заботу теплом и лаской. Положительные эмоции, лечение ли, или все вместе повлияло, но опухоль перестала расти, она как бы «законсервировалась».

У другого пациента была язва двенадцатиперстной кишки. Он всегда ел много острого, мясных копченостей, любил маринады. Рекомендованной врачами диеты не придерживался, к тому же, как выяснила Ольга Пантелеевна, ел наспех, читая за едой газету. А все потому, что у него были угнетены вкусовые анализаторы, помогающие почувствовать наслаждение от природной пищи и осознать, что еда — это почти священнодействие, которое не терпит не только суеты и разговоров, но даже посторонних мыслей.

Мужчина прошел курс лечебного голодания в сочетании с очистительными клизмами, после чего легко перешел на рекомендованную ему диету. Стал есть чаще и понемногу, тщательно пережевывал пищу и вскоре почувствовал улучшение состояния. Это подтвердило и рентгенологическое обследование.

Но, конечно, не все могут перестроиться. Был, к примеру, у Ольги Пантелеевны больной, у которого подозревали рак гортани. Она на-

шла у него сильное перенапряжение голосовых и слуховых нервных центров. Постоянно раздражаясь на жену, он не мог разговаривать с ней спокойно — все время срывался на крик. Из-за этого блокировалось распределение энергии в области горла, что на фоне многолетнего курения привело к болезни.

— В восточной медицине для гармонизации слуховых и голосовых нервных центров используют мантры — пропевание определенных сочетаний звуков с регулированием дыхания. Но у русских и украинцев есть средство не хуже — наши народные песни, — говорит целительница. — Во-первых, они соответствуют нашей ментальности, во-вторых, у них сильный звукояр, мощный ритм и обилие протяжных звуков, пропевание которых является прекрасной дыхательной гимнастикой.

Но этому человеку оказалась странной рекомендация разучить к следующему визиту пять народных песен. Он ждал от целительницы какого-то сильного средства, вроде настойки мухомора, которое его быстро излечит. А вот понять, что болезнь часто идет от нашего внутреннего настроя и порождается нашими собственными ошибками, не смог. Так и уехал недовольный.

Рассказывая мне эти истории, Ольга Пантелеевна просила не расценивать рекомендованные пациентам способы лечения как средства, которые подойдут абсолютно всем.

Даже одна и та же болезнь у разных людей развивается по-своему, поэтому подходить к лечению надо индивидуально. Но ощущать состояние своих нервных центров и гармонизировать их должен научиться каждый. С этого, повторила Ольга Пантелеевна, начинается профилактика любой болезни.



Советы Ольги Коляки

Чтобы узнать, какие нервные центры у вас перенапряжены, проанализируйте свои ощущения. Если, к примеру, вам очень неприятны какие-то звуки или вид из окна — у вас определенно раздражены и вместе с тем истощены слуховой и зрительный центры.

О перенапряжении нервных центров часто рассказывают и сны. В них в своеобразной форме отражаются главные раздражители сознания человека, о значении которых

днем он может и не догадываться.

Ощувив, где кроется раздражение, постарайтесь понять, что лучше всего вас успокаивает. Например, расслабить слуховой центр одним помогает тишина, другим — шорох листвы, шуршание дождя или щебет птиц. Кого-то умиротворяют стрекотание кузнечиков, звук морского прибоя, колокольный звон.

Раздраженный зрительный центр можно успокоить, если смотреть на горящую свечу, костер, расцвет или закат. Вообще, красивая

природа — это мощнейшая подпитка истощенной нервной системы. Особенно благотворно влияет на органы чувств вода. Древние мудрецы говорили: тот, кто часто созерцает текущие воды, живет долго, потому что вода уносит все плохие мысли.

Не менее важно формировать тонкое восприятие осязательных ощущений. Люди очень нуждаются в нежном прикосновении. Не стесняйтесь чаще поглаживать родного человека, особенно ребенка или жен-

щину. Это их очень успокаивает, вселяет чувство уверенности, а женщинам, кроме того, помогает стать мягче, нежнее.

Вдыхание запахов цветов, ароматических трав и эфирных масел помогает восстанавливать обонятельный центр. В первую очередь, полезны расслабляющие ароматы лаванды, розы, мяты, герани. Готовя еду, используйте пряности, чтобы придать пище приятный запах.

Многое можно рассказать о перегрузке центров, управляющих вкусовыми рецепторами. О ней сви-

детельствует не только потеря вкуса, но и налет на языке и плохой запах изо рта. «Голодные» невроты, когда человеку постоянно хочется есть, или нарушения пищеварения — запоры, газообразование, дискомфорт в кишечнике — часто явления того же порядка.

Сначала можно попробовать устранить эти неприятные явления введением в рацион кисломолочных продуктов, овощей и фруктов, стимулирующих пищеварение. Завтрак лучше всего начинать с салатов, направленных лимонным соком или детским фруктовым пюре.

Но чтобы восстановить нормальную функцию вкусовых анализаторов, приходится запастись терпением и провести курс очистительных клизм охлажденной кипяченой водой с добавлением сока лимона (первую неделю промывание кишечника делают ежедневно, вторую — через день, третью — через два дня, четвертую — дважды в неделю, а затем клизму делают раз в неделю).

При полипах кишечника и других новообразованиях, в том числе злокачественных, полезно делать **очистительные масляные клизмы**.

Приготовьте для клизмы такой состав: в 1 л рафинированного подсолнечного масла добавьте 1 дес. ложку касторового масла, смешанного с 1 ч. ложкой сухого порошка майского чистотела. Прогревайте состав на водяной бане (50 градусов) в течение 3 часов, периодически взбалтывая. Клизму делайте, смешав 50 г состава с 50 г оливко-

вого масла. После этого надо полежать, не вставая, 1 час. Курс лечения — 20 процедур. При необходимости его повторяют через 20 дней.

Тем, у кого есть выраженные признаки накопления токсинов в организме (неприятный запах тела, мочи и фекалий, потеря ясности восприятия, депрессия и раздражительность), очень хорошо помогает лечебное голодание. От пищи надо воздерживаться до тех пор, пока не очистится язык, но ни в коем случае нельзя допускать появления слабости или угнетения состояния. В этом случае голодание надо прервать.

После курса лечебного голодания люди не только начинают чувствовать природный вкус пищи и понимать, какие продукты им лучше всего подходят, но и избавляются от симптомов желудочно-кишечных заболеваний.

Чтобы быстрее восстановить способность тонко ощущать вкус пищи, надо готовить ее так, чтобы она воздействовала на разные органы чувств. Блюдо должно красиво выглядеть. Хорошо, если еду сопровождает негромкая мелодичная музыка. Кроме того, блюдо должно быть ароматным, дразнящим наше обоняние. Этого можно добиться, добавляя в него пряности, например тмин, фенхель, имбирь, кориандр, укроп, перечную мяту. Помимо приятного аромата, эти пряности обладают и лечебными свойствами: являются стимулирующими и ветрогонными, противодействуют процессам гниения и брожения в кишечнике.

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆

Методы мягкого очищения кишечника

Семена тмина. В течение 3 месяцев жевать по 1 ч. ложке семян тмина в день или добавлять их в блюда.

Иголки сосны. Для освежения пищеварительного тракта жевать в течение 3 месяцев после каждой еды по 10 свежих иголок сосны.

Тыквенные семечки. В течение недели каждый день съедать стакан тыквенных семечек: полстакана натошак, остальные полстакана в течение дня. Это очищает пищеварительные органы.

Лепестки розы. Они издавна использовались в народной медицине как средство очищения ротовой полости и всего пищеварительного тракта у детей. 1 стакан свежих лепестков чайной розы заливают 1 стаканом свежего меда. Применяют при молочнице (стоматите) у малышей.

Тыква. Во всех видах — отварном, тушеном, свежем — она стимулирует работу кишечника, очищает кишечник от токсинов. (Кстати, в сочетании с айвой, грушей, персиком, зернами граната, клюквой и сухофруктами тыква способствует улучшению функции половых органов.)

Бананы. Съдаваемый спустя 1 час после еды банан служит хорошим адсорбентом, очищая кишечник от вредных веществ. До еды бананы есть нельзя — они будут способствовать сгущению желчи.

◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆ КРОМЕ ТОГО ◆



СЕМЬ ШАГОВ ОТ БОЛЕЗНИ

Гипертоническая болезнь — одно из самых распространенных заболеваний в современном мире. По статистике, каждый четвертый россиянин имеет повышенное кровяное давление, а после 65 лет гипертония встречается у каждого второго.

Итак, вам поставили диагноз "гипертоническая болезнь". Что нужно о ней знать? Чем грозит высокое артериальное давление? И самое главное — как лечиться? Как остановить болезнь и избежать осложнений? Такие вопросы чаще всего задают мне пациенты. Постараюсь на них ответить.

Сначала о том, что считается гипертонией. Совсем недавно диагноз гипертонической болезни ставился в тех случаях, когда артериальное давление было выше 160/95 мм рт. ст. Однако в 90-х годах XX века критерии гипертонической болезни были пересмотрены и ужесточены. Сейчас российские врачи и их зарубежные коллеги пользуются единой классификацией стадий повышения артериального давления. Если показатели на тонометре превышают 140/90 мм рт. ст., уже можно говорить о повышенном артериальном давлении. Врач, отметивший у вас повышенное давление, должен произвести повторные измерения, чтобы подтвердить наличие у вас гипертонической болезни. Кстати, здесь играет роль немало важный фактор — для некоторых людей посещение кабинета врача является определенным стрессом. Человек начинает волноваться, и давление, соответственно, повышается.

Это состояние в медицине даже получило свое название — "гипертония белого халата". В таких случаях артериальное давление необходимо измерить несколько раз, по возможности — в комфортных для пациента условиях, например дома. Если же и при этих условиях давление будет выше 140/90 мм рт. ст., стоит говорить о гипертонии.

Причина повышенного артериального давления, как правило, кроется в гипертонической болезни, когда первично нарушена регуляция тонуса сосудов, но бывают случаи, когда высокие цифры на тонометре являются признаком (или симптомом) других заболеваний, например нарушений в работе почек, эндокринной системы, нарушений структуры сосудов и др. В таких случаях говорят о *симптоматической артериальной гипертонии*. Диагностика и лечение симптоматических гипертоний сложны и требуют обязательного наблюдения у специалиста.

Но вернемся к гипертонической болезни.

За последнее столетие образ жизни людей резко изменился: они стали иначе питаться, снизилась физическая активность, значительно возросло количество стрессов. Человек оказался биологически неподготовленным к таким изменениям.

Что же происходит? Вначале артериальное давление может повысить-

Вот основные факторы, способствующие развитию гипертонической болезни:

- ♦ курение,
- ♦ высокий уровень холестерина в крови,
- ♦ наличие сердечно-сосудистых заболеваний у членов семьи (генетическая предрасположенность),
- ♦ низкая физическая активность,



Фото Сергея Ястребова

ся в ответ на физическую нагрузку, стрессовую ситуацию, при курении, употреблении алкоголя. Если эти неблагоприятные факторы повторяются часто и особенно если имеется наследственная предрасположенность, начинает формироваться гипертоническая болезнь. В сосудах постепенно возникают изменения, которые усугубляются атеросклерозом. Вообще, гипертония и атеросклероз взаимосвязаны и усиливают друг друга.

- ♦ возраст старше 60 лет,
- ♦ менопауза и климактерический период у женщин.

Если два и более перечисленных фактора сочетаются, риск получения гипертонии возрастает. Обратите внимание, что от таких факторов риска, как курение, высокий уровень холестерина и низкая физическая активность, вы можете избавиться, изменив образ жизни.

Гипертоническая болезнь не

всегда сопровождается явными признаками — головной болью, головокружением, неприятными ощущениями в области сердца. Нередко повышение артериального давления фиксируют случайно — при общем врачебном осмотре или при обращении к врачу совсем по другому поводу. Но если врач выявил у вас гипертонию, то при более глубоком и тщательном обследовании, как правило, находят изменения в состоянии сердца, почек, глаз. Это значит, что болезнь существует уже долгое время, а человек о ней просто не знает. Бывают случаи, когда, попав в больницу уже с инсультом или инфарктом, больной впервые узнает, что у него гипертония.

Чем же грозит повышение артериального давления?

Если гипертоническую болезнь не лечить с самого начала ее возникновения, во многих органах происходят изменения. Раньше других, как правило, поражаются сосуды головного мозга, что ведет к снижению его кровоснабжения. Это может проявляться головокружением, головными болями, неустойчивостью при ходьбе, снижением памяти и трудоспособности, общей слабостью. А самое главное, продолжительность жизни у людей с нелеченой гипертонической болезнью сокращается на 10-15 лет.

Одним из самых грозных осложнений при гипертонии является инсульт — повреждение определенной зоны мозга из-за кровоизлияния или ограничения кровоснабжения. Хотите обратить ваше внимание на то, что инсульты не всегда развиваются при очень высоком давлении. Они могут происходить и при артериальном давлении 150/90-160/100 мм рт. ст.

При гипертонической болезни,

как правило, поражается сердце. Возможно, вам уже приходилось слышать о диагнозе "гипертрофия левого желудочка". Давайте разберемся, что это означает. Сердце в основном состоит из мышечной ткани и работает как насос. Представьте, что ему приходится при каждом сокращении прокачивать кровь под высоким давлением. Мышца сердца (как и любые другие), работающая с перегрузкой, со временем утолщается — это явление и называется *гипертрофией*. При гипертонической болезни изменяется прежде всего левый желудочек, то есть развивается гипертрофия левого желудочка, а сосуды сердца остаются прежними, и для увеличенной мышечной массы кровоснабжение становится недостаточным. При длительной гипертонической болезни впоследствии может сформироваться сердечная недостаточность, при которой сердце ослабевает и не может полноценно перекачивать кровь. Появляется одышка, отекают ноги, возникает застой жидкости в легких и других органах.

Гипертония связана и с работой почек. С одной стороны, почки могут непосредственно участвовать в развитии гипертонии, с другой — высокое давление повреждает почки, вплоть до развития почечной недостаточности.

Еще одной мишенью для гипертонической болезни являются глаза. В результате болезни происходят изменения в глазном дне, что приводит к снижению остроты зрения, а в крайних случаях — к кровоизлиянию в сетчатку.

Наконец, высокое кровяное давление может явиться одним из факторов развития деменции (слабоумия).

Картина, которую я нарисовала,

кому-то покажется слишком мрачной. Получается, что человек, болеющий гипертонией, обречен на страдания. Но, к счастью, это не так. Гипертония — "благодарное", как говорят врачи, заболевание, поскольку контроль за артериальным давлением — выполнимая задача. При правильно подобранном лечении и поддержании артериального давления на нормальном уровне, во-первых, можно избежать тяжелых осложнений, а во-вторых, увеличить продолжительность жизни. Хочу особо подчеркнуть, что успех лечения зависит от совместных усилий врача и пациента.

К сожалению, подчас бывает трудно изменить привычный образ жизни — отказаться от любимых блюд, бросить курить, начать заниматься физкультурой. Но, согласитесь, здоровье и полноценная жизнь бесценны, и ради этого стоит потрудиться.

Начнем с того, что человек может изменить самостоятельно. Для этого надо сделать всего семь шагов.

Первый шаг — бросьте курить. Курение — один из главных факторов риска развития инфарктов и инсультов. Во время курения артериальное давление может повышаться, даже если человек не страдает гипертонией. Чем дольше курить, тем более глубокие изменения развиваются не только в легких, но и в сосудах. Врачебная практика показывает, что у людей, которые никогда не курили или давно отказались от этой пагубной привычки, гипертоническая болезнь протекает более легко, чем у курильщиков.

Второй шаг — уменьшите потребление поваренной соли. Блестящий терапевт Е.М.Тареев считал, что избыток поваренной соли в

нашей пище — главный фактор развития гипертонии. Он даже предлагал выделить как один из видов болезни — "солевую гипертонию". В день допустимо употреблять не более 4-6 г соли. Большое ее количество содержится в соленой рыбе, мясных и рыбных консервах, сырах, колбасах, маринованных и соленых овощах, соусах, полуфабрикатах. При гипертонии эти продукты должны быть исключены из рациона. А чтобы пища без соли не казалась уж слишком пресной, заменяйте соль приправами и зеленью — лавровым листом, мятой, мускатным орехом, сухой горчицей, укропом, базиликом. В блюда можно добавлять лимон, перец, лук, чеснок. Самое интересное, что люди, сократившие потребление соли, начинают понимать настоящий вкус пищи.

Третий шаг — избавьтесь от избыточного веса. Снижение веса позволит вам не только лучше переносить физические нагрузки, но и более успешно поддерживать с помощью лекарств оптимальный уровень артериального давления. Иногда при снижении веса даже удается уменьшить дозу принимаемых лекарств. Как снижать вес? Об этом написано много. Поэтому подчеркну лишь некоторые моменты, важные для гипертоников.

Исключите из ежедневного рациона жирное мясо, колбасы, мясные консервы, субпродукты, сдобную выпечку, сладости. Ограничьте употребление сыра, сливочного масла. Замените большую часть животных жиров растительными маслами — оливковым, подсолнечным, кукурузным, соевым. Из маргаринов выбирайте мягкие сорта. Яйца можно употреблять только вареные, не чаще 2-3 раз в неделю.

Отдавайте предпочтение пост-

ному мясу и птице, лучше телятине и цыплятам (обязательно срезайте кожу). Прекрасный постный диетический продукт — мясо индейки. Профилактике атеросклероза способствует употребление рыбы (трески, скумбрии, осетровых). Из овощей можно рекомендовать бобовые, морковь, капусту брокколи, репчатый лук, из фруктов — яблоки, сливы, грейпфруты.

Такое питание помогает нормализовать липидный (жировой) состав крови, поэтому оно подойдет и людям без избыточного веса.

Четвертый шаг — регулярно выполняйте физические упражнения. Наиболее полезные — те, которые приносят удовольствие, сочетаются с пребыванием на свежем воздухе и тренируют в большей степени не руки, а ноги, например ходьба, плавание, езда на велосипеде. Пожилым можно посоветовать регулярно выполнять неумотительные упражнения продолжительностью 30-45 минут 3-5 раз в день. Гипертоникам не следует поднимать тяжести, совершать резкие движения. Соревнования тоже им не подойдут, поскольку могут вызвать резкий подъем артериального давления. Конечно, нельзя заниматься физкультурой сразу после еды. И еще совет: если вы во время упражнений почувствуете головокружение, боль в груди, слабость, немедленно их прекратите. В этом случае только врач поможет вам выбрать безопасную степень нагрузки.

Пятый шаг — сократите потребление алкоголя. Ежедневная доза спиртных напитков не должна превышать 30 мл. Именно это количество (не больше!) будет действовать как лекарство, предупреждающее атеросклероз, который практически всегда сопутствует гиперто-

нии. Если пить больше, риск получения гипертонии возрастает.

Шестой шаг — научитесь расслабляться. Перегруженные делами люди, которым вечно не хватает времени, нередко замечают за собой всплески вспыльчивости, нетерпеливости, что вызывает чрезмерное эмоциональное напряжение, а оно не лучшим образом сказывается на состоянии сердечно-сосудистой системы. Как с этим бороться? Проанализируйте в спокойной обстановке, в каких ситуациях у вас чаще всего возникает состояние нервного напряжения. Представьте себе одну из них, проиграйте ее в своем воображении и постарайтесь расслабиться, используя простые приемы релаксации. Прodelайте, например, следующее упражнение. Сядьте поудобнее, руки положите на колени ладонями вверх. Сосредоточьтесь на своем дыхании. Представьте, что с каждым вдохом организм наполняется энергией, а с каждым выдохом уходят неудачи, слабеет тревога.

Постарайтесь получше организовать свой отдых — больше гуляйте, выполняйте неумотительные физические упражнения, приносящие вам удовольствие.

Очень важен и полноценный сон. Если у вас бессонница, рекомендую *настоялку валерианы* (продается в аптеке) или *настой пустырника сердечного*: 1 ст. ложку измельченных листьев или травы пустырника залить 1 стаканом кипятка, настаивать 2 часа, плотно закрыв крышкой, процедить. Принимать по 1 ст. ложке 3-4 раза в день за 1-2 часа до еды и перед сном. Настой не храните, лучше каждый день заваривайте свежий.

Седьмой шаг — следите за своим артериальным давлением. Давление необходимо научить-

ся измерять в домашних условиях. Цифровые показатели артериального давления дадут вам больше объективной информации, чем просто контроль за общим состоянием. Вы сможете оценить эффективность принимаемых лекарств и в случае необходимости поменять их. Кроме того, так вы исключите "гипертонию белого халата", о которой уже говорилось.

Немного о приборах для измерения давления. Они бывают трех видов: механические, электронные с ручным накачиванием манжеты и электронные с автоматическим накачиванием манжеты. Самыми точными считаются ртутные сфигмоманометры.

Работа с электронными приборами не требует специальной подготовки. Измерить артериальное давление с помощью механического тонометра тоже очень просто. Зафиксируйте манжету над локтевым сгибом. Поставьте мембрану фонендоскопа под манжету на плечевую артерию (чуть выше сгиба локтя). Накачивать манжету надо быстро, чтобы стрелка достигла цифр немного выше предполагаемого систолического ("верхнего") давления. Но именно немного, иначе можно получить завышенные цифры. Сдвигать манжету следует медленно — со скоростью 2-3 мм рт. ст. в секунду. За показатель систолического давления принимают появление первого тона (после периода тишины становится слышно сердцебиение). По мере сдувания манжеты тоны становятся все более четкими, а затем исчезают. В момент их исчезновения фиксируется диастолическое ("нижнее") давление.

При измерении артериального давления соблюдайте несколько условий:

- ♦ измерять давление лучше в положении сидя, после пятнадцатиминутного отдыха, в тихой комнате, в спокойной обстановке;

- ♦ перед измерением давления не следует курить, хотя бы в течение получаса;

- ♦ манжета тонометра (та ее часть, в которую поступает воздух) должна охватывать, даже при очень полных руках, не менее 80% окружности плеча пациента, иначе можно получить неверные показатели;

- ♦ измерение нужно выполнить 2 раза с интервалом в 2 минуты. Если цифры различаются более чем на 5 мм рт. ст., следует выполнить третье измерение. Средняя величина всех измерений и будет показывать ваше давление.

Иногда при измерении давления возникают затруднения, например разница показателей на разных руках. Тому есть ряд причин. Разница эта становится более выражена с возрастом, при атеросклерозе, при гипертонии. У правшей на правой руке при более развитой мускулатуре показатели артериального давления могут быть несколько выше, чем на левой. Этому не стоит придавать значения. Но какой из полученных показателей принимать за верный? За более информативный принимайте более высокий показатель систолического ("верхнего") давления и более низкий показатель диастолического ("нижнего").

Иногда при измерении давления возникают трудности из-за нарушения сердечного ритма. В этом случае лучше сделать несколько измерений и пользоваться механическим тонометром.

О способах лечения гипертонической болезни читайте в следующем номере.

клюкву, калину — утром натощак, по 1 ст. ложке. Пью и лечебный **настой из боярышника и шиповника**. Взять 1 ст. ложку сушеного боярышника и 2 ст. ложки растолченных плодов шиповника, положить в термос, заварить крутым кипятком и настаивать 1-2 часа. Пить по одной чашке как чай утром натощак и вечером до еды. Можно добавить 2 ч. ложки яблочного уксуса, 1 ч. ложку меда.

Как я себя сейчас чувствую? В основном, нормально. Как всякий гипертоник, регулярно измеряю себе давление (кстати, в каждом доме, особенно где есть гипертоники, необходимо иметь аппарат для измерения давления). При систематическом приеме лекарств и лечебных настоек давление у меня почти всегда нормальное, повышается лишь в связи с изменением погоды.

Четко следуя рекомендациям врачей, во избежание образования тромбов я принимаю утром по 1/4 таблетки аспирина.

Конечно, на горных лыжах я уже не катаюсь, но считаю: небольшая физическая нагрузка при гипертонии просто необходима. Это может быть и легкая зарядка, и пешая прогулка.

Чтобы избавиться от лишнего холестерина, советую обязательно соблюдать диету — не есть жирного, жареного. Пусть в вашем рационе будет

больше овощей, фруктов, а если вы едите мясо или рыбу, то только отварные. Замените сливочное масло на растительное. Молочные продукты я стараюсь употреблять с пониженным процентом жирности. Пытаюсь держать вес в норме, хотя это и не легко.

Я довольно эмоциональный человек. Всякая, пусть даже малейшая, неприятность выбивала меня из колеи, я начинала нервничать — давление сразу поднималось. Поэтому сейчас, помня о своем состоянии, я стараюсь не волноваться, делаю расслабляющие упражнения или просто иду гулять в парк, на природу. Это меня успокаивает.

Что я могу посоветовать читателям журнала? Не запускайте болезнь! Лучше “поймать” ее в самом начале, не надеясь на “авось”, не доводя до гипертонического криза. Строго следуйте рекомендациям врачей, вместе с ними подберите, если это необходимо, соответствующие лекарства. Если вы неправильно питаетесь, измените ваш рацион. Поверьте, удовольствие, которое вы получаете от вкусных, но жирных и калорийных блюд, не стоит вашего здоровья. Гуляйте побольше, делайте легкую зарядку. Все эти меры способны если не вылечить гипертонию, то хотя бы приостановить развитие болезни. И тогда, сколько бы лет вам ни было, вы будете жить полноценной интересной жизнью.

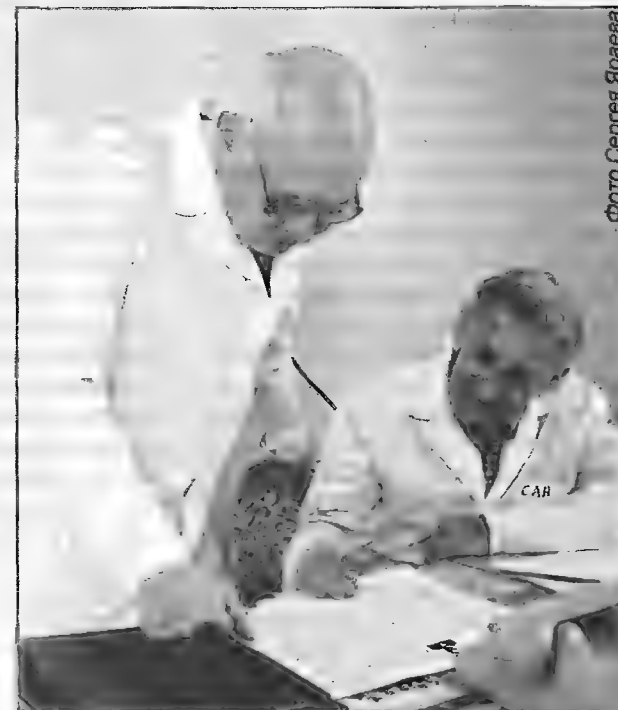
Совет от Маргариты Гончаровой: если у вас гипертонический криз, а рядом нет врача, положите под язык 1/2 таблетки клофелина (по 75 мг), а на затылок и икры ног поставьте горчичники.

Алексей Беляев, кандидат мед.наук,
Анатолий Слепушкин,
доктор мед.наук, профессор

МЕДИЦИНА

Такая нетипичная пневмония

Информация о появлении тяжелого острого респираторного синдрома (ТОРС), или “атипичной пневмонии”, всколыхнула весь мир. Как с театра военных действий, весной этого года стали поступать сообщения о случаях возникновения заболевания и числе унесенных им жизней. И хотя в мае, по мнению экспертов Всемирной организации здравоохранения (ВОЗ), эпидемия пошла на убыль, опасность все еще сохраняется. В частности, в сентябре



А.Н.Слепушкин (справа) и А.Л.Беляев, как истинные вирусологи, равнодушны к коронавирусу

в Сингапуре был зарегистрирован новый случай заболевания атипичной пневмонией. Заболел молодой медик, работавший в лаборатории, хотя с вирусом ТОРС непосредственного контакта не имел. Заподозрив неладное, он сам обратился в больницу, где на основании лабораторных обследований диагноз был подтвержден. Мы попросили рассказать об атипичной пневмонии, ее лечении и профилактике специалистов НИИ вирусологии имени Д.И.Ивановского РАМН

**О ГИ-
ПЕРТОНИИ**

читайте в
№12-2000 г. с.74,
№7-2001 г. с.35,
№4-2002 г. с.47,
№10-2002 г. с.47
Из архива «Б.З!».

Случаи тяжелого острого респираторного синдрома впервые были отмечены в Китае в середине ноября 2002 года. В Гонконге их изучил и описал доктор Карло Урбани. В ходе исследований он заразился атипичной пневмонией и умер.

По данным ВОЗ, на 16 июня 2003 года в 30 странах было зарегистрировано 8460 случаев ТОРС, из них 799 — с летальным исходом. Больше всего больных зарегистрировано в Китае, в том числе в Гонконге (7082 случая, из них 641 с трагическим исходом), и в Канаде (243 и 32 соответственно).

Специалисты, проследив эпидемиологическую цепочку распространения инфекции, пришли к выводу, что все заболевшие в Канаде и США ездили в Китай и страны Юго-Восточной Азии.

Таким же путем пришло заболевание и в Россию — заражение единственного больного в Амурской области произошло на территории КНР. Другие случаи подозрения на заболевание ТОРС (всего их было зарегистрировано 26) лабораторно не подтвердились.

Благодаря тому, что ВОЗ привлекла к изучению атипичной пневмонии 13 хорошо оснащенных лабораторий мира, уже через месяц после начала исследований был открыт вирус SARS (так называется эта болезнь по терминологии ВОЗ). Новый возбудитель, относящийся к семейству коронавирусов (на снимках, сделанных через электронный микроскоп, они напоминают корону), решили назвать штаммом Урбани. Так Всемирная организация здравоохранения отметила вклад ученого в изучение атипичной пневмонии.

Семейство коронавирусов вызывает множество заболеваний у человека, животных и птиц. Самое распространенное из тех, что поражает людей, — ОРВИ с насморком без повышения температуры, иногда сопровождающееся кишечным расстройством. Значительно реже этот вирус вызывает пневмонию.

Коронавирусы имеют самый большой геном (совокупность генов, содержащихся в одинарном наборе хромосом) из подобных им типов возбудителей болезней, и потому они особенно способны видоизменяться. Американские и канадские исследователи установили, что вирус ТОРС к тому же может быстро мутировать, то есть изменять наследственные структуры.

Все это натолкнуло ученых на мысль, что атипичная пневмония, возможно, возникла в результате мутации вирусов, вызывавших заболевания у животных. Такая версия нашла подтверждение после сообщений об обнаружении у африканских виверр (млекопитающих, к семейству которых относятся и мангусты) коронавируса, близкого по своим биологическим свойствам возбудителю атипичной пневмонии. Недавно китайские ученые обнаружили вирусы, на 99 процентов сходные с возбудителями SARS, также у кошек, барсуков и енотов.

Мясо виверр пользуется большим спросом в китайских ресторанах, где готовят блюда экзотической восточной кухни. А их с этой целью даже завезли из Африки. Только в специальных хозяйствах в Китае их насчитывается более 40 тысяч особей. Эти хозяйства, а также зоопарки теперь взяты на карантин.

Но, помимо этого, виверры выращиваются в личных подсобных хозяйствах. Количество их неизвестно. Тем более невозможно сосчитать, сколько завезенных животных размножается в условиях дикой природы Китая. Эти факты свидетельствуют, что нарушать экологический баланс между дикой природой и цивилизованным миром опасно, особенно в странах с высокой плотностью населения.

Заражение человека возбудителем ТОРС происходит не тогда, когда он ест мясо виверр (вирус при термообработке погибает), а при забое животных и разделке туш, а также, возможно, при уходе за ними.

Таким образом, можно предположить, что атипичная пневмония является зооантропонозом, то есть болезнью, передающейся от животных. И если удастся оградить население КНР от тесных контактов с африканскими виверрами и снизить численность этих животных в стране до минимума, это может существенно повлиять на заболеваемость ТОРС.

Болезнь крупным планом

Возраст зарегистрированных больных колеблется от 25 до 70 лет, но особую опасность атипичная пневмония представляет для пожилых людей. В первую группу риска по этому заболеванию входят больные, страдающие хроническими пневмониями и бронхитами, а это, как правило, и есть люди старшего возраста. Среди детей отмечено только несколько случаев возникновения заболевания во время семейных вспышек.

Заражение происходит как воздушно-капельным путем, так и при

непосредственном контакте с больным. Возможно, есть и другие пути заражения, но они пока не выявлены.

Обычно инкубационный период развития ТОРС — 2-7 дней, но он может продлиться и до 10 дней. Атипичная пневмония начинается с недомогания, познабливания, повышенной потливости, головной боли, ломоты в мышцах. Появляются также першение в горле, сухой кашель, температура неустойчиво повышается до 38-39 градусов. Начинается понос, могут возникнуть тошнота или небольшая рвота. Через 3-7 дней инфекция распространяется на нижние дыхательные пути (бронхи и легкие), что проявляется усилением сухого кашля, одышкой, синюшностью кожи и слизистых оболочек.

У подавляющего большинства больных через неделю наступает улучшение. Но у некоторых болезнь переходит в более тяжелую форму, которая и называется атипичной пневмонией. Она сопровождается острым нарушением функции дыхания, требующим искусственной вентиляции легких. При прогрессировании болезни температура тела вновь резко повышается. Нарастают слабость, головная боль. Появляется ощущение нехватки воздуха, учащается сердцебиение, дыхание становится стесненным, что вызывает чувство страха и беспокойства. В среднем в 9% случаев подобное состояние легочно-сердечной недостаточности приводит к летальному исходу.

Каковы объективные симптомы болезни? Вначале при обследовании врачи отмечают лишь воспаление слизистых нёба и задней стенки глотки. В разгар болезни

прослушиваются хрипы в легких, учащаются сердечные сокращения, иногда падает артериальное давление. На рентгеновских снимках видна специфичная картина: легкие испещрены пятнами, которые затем могут сливаться. В крови происходят изменения, характерные для тяжелого воспалительного процесса.

Распознавание и лечение

При подозрении на атипичную пневмонию важно выяснить, посещал ли человек Центральную и Юго-Восточную Азию и другие страны, где были зафиксированы случаи заболевания, общался ли он с людьми, приехавшими из этих регионов. Если это так, ему предстоит госпитализация.

Поскольку заболевание появилось совсем недавно, методика его лечения еще окончательно не разработана. Большинство специалистов рекомендуют применять рибавирин (другие его названия — вирозол, рибамидин) в виде таблеток — при благоприятном течении болезни или путем внутривенного введения — при тяжелой форме.

К сожалению, рибавирин американского производства стоит очень дорого (10-дневный курс обходится в 22 тысячи рублей). Есть и отечественные медикаменты, которыми можно лечить это заболевание.

При различных коронавирусах хорошо зарекомендовали себя препараты интерферона: *альфа-интерферон*, *реаферон*, *интрон*. Учитывая, что при лечении респираторных заболеваний, в том числе пневмонии, высокой эффективностью обладают *лейкинферон* и *человеческий лейкоцитарный интерферон* для

инъекций, можно применять их и для лечения ТОРС, так же как и российские препараты *циклоферон*, *амиксин*.

Очень важно, что лейкоинферон и человеческий лейкоцитарный интерферон высокоэффективны при лечении пожилых людей и хронических больных, в том числе с пневмониями и бронхитами, которые, как было сказано, входят в первую группу риска.

В процессе интенсивного лечения при атипичной пневмонии применяется кислородотерапия, для поддержания нормального мочеотделения назначаются диуретики. Антибиотики, используемые при пневмониях невирусного происхождения, не обладают активным воздействием на возбудителя этого заболевания.

В качестве вспомогательной терапии больным атипичной пневмонией назначаются противокашлевые и отхаркивающие средства, повышенные дозы витаминов.

Больные считаются выздоровевшими, если нормальная температура держится в течение недели. Разумеется, должна восстановиться и структура легких, о чем свидетельствует отсутствие в них инфильтратов при рентгеновском исследовании, и дыхательная функция (отсутствие одышки).

Профилактика инфекции

В предупреждении ТОРС огромное значение имеют профилактические санитарно-гигиенические и карантинные мероприятия, а также проведение дезинфекции в пропускных пунктах при пересечении границы, в местах массового скопления людей.

Как все коронавирусы, возбуди-

тели ТОРС нейтрализуются жирорастворимыми средствами — спиртом и эфиром. Они погибают также под действием традиционных дезинфектантов: хлор- и кислородосодержащих окислителей, фенолов, альдегидов, аммониевых соединений. Целесообразно применять также перекись водорода и новый дезраствор анализ (электролизный раствор поваренной соли). Все это подробно расписано в приказах и инструкциях Минздрава, касающихся санитарно-эпидемического режима.

В качестве профилактических средств против ТОРС (как и против гриппа и других ОРВИ) можно использовать уже названные препараты интерферона, а также *гриппферон*, *мазь с лейкоинфероном*, отечественный противовирусный и иммунокорректирующий препарат *арбидол*, иммуномодулятор *полиоксидоний* (тоже российского производства), другие синтетические и растительные иммунокорректоры.

Что касается перспектив вакцинации против атипичной пневмонии, то, думается, она вполне реальна. По крайней мере, китайские и гонконгские исследователи уже сообщили о создании ими новой инактивированной (то есть пригото-

ленной из убитых вирусов) вакцины против атипичной пневмонии и о готовности испытать ее на обезьянах. А из Австралии пришло сообщение о выпуске экспериментальной партии вакцины от атипичной пневмонии.

По этому поводу следует заметить, что все живые вакцины, применяемые в нашей стране против гриппа и полиомиелита, являются мощными стимуляторами выработки интерферона. А значит, они тоже могут косвенно влиять на повышение иммунитета людей. Разумеется, можно и естественным путем укрепить защитные силы организма, поддерживая здоровый образ жизни.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— У вас есть что-нибудь успокаивающее?
— спрашивает покупатель у продавца аудиокассет. — Например, записи голосов птиц?
— К сожалению, закончились. Но у нас есть кое-что получше — кассеты с записью голосов рыб.

♦
— А ну-ка откройте багажник, — просит гаишник водителя. — Так! Это ваш автомат?
— Нет, не мой.
— А чей же?
— Да Мишки Калашникова!

♦
— Я никогда не болел, потому что вел здоровый образ жизни. Ложился спать в девять вечера, вставал в шесть утра. С восьми до пяти работал, ел простую пищу. И так двадцать лет...

— Извините, а за что же вы сидели?

♦
— В чем дело? — спрашивает хозяин «Мерседеса». — Я ехал со скоростью 60 километров!

— Вот именно! — говорит инспектор. — Хочу узнать, куда **это** вы так крадетесь.

Как получить кислород из загрязненного воздуха?



В 1941 году известный писатель-фантаст Александр Казанцев опубликовал роман-предостережение «Пылающий остров», в котором описал трагическую ситуацию, когда населению Земли перестало хватать воздуха. Прошло всего лишь полвека, и что же? Роман писателя перестает быть вымыслом. В воздухе, которым мы дышим, давно нет положенных 20,9% кислорода.

Может случиться так, что в недалеком будущем человечеству придется соорудить на берегах океанов, морей и рек специальные фабрики по извлечению кислорода из воды, а сам кислород, как об этом писал Казанцев, мы начнем покупать в специальных баллонах или бутылках, как покупаем сегодня питьевую воду.

Бездумное истребление лесов

привело к нарушению равновесия в атмосфере планеты. Например, Америка вырубил, продала и сожгла свои леса еще сто лет назад. Американцы давно дышат кислородом Канады, Бразилии, Австралии, Сибири. А теперь началась безжалостная вырубка тропических лесов на Амазонке. По всей планете гуляют небывалые лесные пожары. К тому же с каждым годом множится количество автомобилей. Сжигая тонну бензина, водители одновременно сжигают и тонну кислорода. И если человечество в ближайшее время не примет меры, вся Земля превратится в одну общую душегубку.

Летом прошлого года москвичи и жители многих регионов России уже ощутили реальную нехватку кислорода. Подмосковье, центральные области, Дальний Восток (а в этом году и Сибирь) превратились в «пылающий остров». Пожары вызвали небывалый всплеск заболеваний дыхательных путей и сердечно-сосудистой системы. В это время под Москвой умер Александр Петрович Казанцев. Вполне допускаю: писатель-провидец стал жертвой бедствия, об опасности которого предупреждал 62 года назад.

Нужен ли нам нос?

Чистый воздух всегда был бесценным достоянием человека, а правильное дыхание — основным лечебным фактором.

Конечно, мы знаем, что дыхание через нос частично очищает поступающий воздух от пыли, что ребенок, у которого затруднено носовое дыхание, хуже развивается, что при

дыхании носом мы получаем на 15% больше кислорода, нежели дыша ртом. Но что мы делаем, чтобы правильно дышать?

Книга индийского писателя Рамачараки «Наука о дыхании», которую я прочитал сорок лет назад, в корне изменила мое представление о носовом дыхании.

Индийские йоги рекомендуют следить за тем, как дышит новорожденный ребенок. Им принадлежит мудрое высказывание: «Дышать ртом так же противоестественно, как есть носом». Людям, которых в детстве не научили правильному дыханию, йоги советуют просыпаться ночью и проверять, как они дышат во сне, с тем чтобы научиться спать с закрытым ртом. Для тех, кто носом дышать не может, они разработали методику очистки и оздоровления носоглотки, не потерявшую актуальности в наши дни. Повышению эффективности носового дыхания служит богатейший набор йогических дыхательных упражнений. «Если бы мы научили всех детей дышать носом, одно поколение правильно дышащих людей возродило бы человечество», — писал Рамачарака.

Два обвисших пустых мешка

Это я про наши легкие. Обладая от природы могучим дыхательным аппаратом, мы загружаем его в лучшем случае на 10%. А некоторые ухитряются и на 5%, одновременно травя себя никотином. Правильное же использование легких сохраняет и поддерживает наше здоровье. Бо-

лее того, именно дыхательная система может стать надежным средством исцеления в том случае, если мы заболеем.

Можно вдохнуть воздуха чуть-чуть, а можно — много, наполнив бездействующие «мешки» до краев. Так мы вберем в себя в 20-30 раз больше кислорода. И это наш *первый резерв*.

Воздухом, который мы вдохнули, надо уметь правильно распорядиться. Кислород из него должен перейти в кровь, и для этого требуется время. Если мы наберем много воздуха и тут же выдохнем его, кислорода в кровь попадет очень немного. Но если вдохнем «до упора» и задержим дыхание на 5-20 секунд (по возможности), то и кислорода в кровь поступит значительно больше. Это наш *второй резерв*.

Во время вдоха начинается расширение кровеносных сосудов: от крупных до мельчайших — капилляров. При выдохе они постепенно сужаются. Чем продолжительней вдох и задержка на вдохе, тем лучше для организма: в кровь попадает не только больше кислорода, но и гораздо активнее протекают все обменные процессы. Это *третий резерв*.

Существует научная гипотеза о том, что многие болезни возникают из-за нашего неумения дышать. Приучая организм к режиму хронического кислородного голодания, мы оставляем в бездействии миллионы капилляров, которые в буквальном смысле усыхают. Капилляры погибают и в процессе болезней. Нехватку работающих капилляров в своем теле могут ощущать и люди, считающие себя здоровыми, — у

них с детства мерзнут руки и ноги, они плохо переносят холод. Что же делать? Здесь приходит на помощь *четвертый резерв*: оказалось, что глубокое дыхание с задержкой не только расширяет мельчайшие сосуды, но и при постоянных тренировках рождает их новую сеть. Человек меньше мерзнет, руки и ноги становятся теплыми. Это особенно важно для пожилых людей. Но главное — новая сеть капилляров возникает и во внутренних органах.

Неудивительно, что дыхательная гимнастика стала основой йоговских и других восточных оздоровительных систем. С помощью правильного дыхания оказалось возможным решить множество терапевтических задач.

Для примера могу рассказать об экспериментах, которые я ставил на себе. С конца 50-х годов я стал заниматься дыхательной гимнастикой и с тех пор перестал болеть гриппом. В 1976 году я простудился и получил двустороннее воспаление легких, но сознательно отказался от всех таблеток. Мое лечение состояло в глубоком ритмичном дыхании с задержками на вдохе — 40-50 дыханий за сеанс, 4-5 раз в день. Через десять дней от пневмонии не осталось и следа, что подтвердили рентгеновские снимки. Благодаря дыхательным упражнениям мне не потребовались антибиотики.

Дыхание обладает еще одной особенностью. Оно способно менять механические и физиологические свойства органов и тканей тела. На Цейлоне я наблюдал за подростками, которые в течение получаса ходили по раскаленным углям. По-

сле представления юные факиры, обходя ряды изумленных зрителей, демонстрировали свои подошвы — черные от сажи, но без следов ожогов. Но я заметил: перед тем как ступить на раскаленные угли, ребята жадно и долго дышали.

Еще пример. У йогов есть упражнение, которое называется «сушка простыни». В горах в холодный морозный день обнаженный йог закутывается в мокрую простыню. Стоя на ветру, он должен высушить ее как можно быстрее теплом своего тела. Особая техника дыхания позволяет так сильно разогреться, что от простыни начинает валить пар.

Начинаем дышать

Йоги разработали десятки разновидностей дыхательной гимнастики, когда в работу постепенно включаются нижняя, средняя и верхняя части легких. Это красивые и мощные по своим исцеляющим свойствам упражнения, требующие контроля со стороны опытного наставника. Для самостоятельного освоения они трудны. Вот почему я предлагаю совсем простые модификации этих упражнений. Их эффективность несколько меньше, но тем не менее они приносят большую пользу. Подчеркну, что в основе любых оздоровительных занятий должен лежать главный принцип — осторожность и постепенность.

Подготовительное упражнение — промывание носа. Налейте в чашку чистую воду (она может быть чуть теплой), слегка ее подсолите. Влейте немного раствора в правую ладонь. Указательным паль-

цем левой руки закройте левую ноздрию, а правой осторожно втяните воду с ладони.

Если носовой проход свободен, вода попадет в рот и ее надо выплюнуть. Если вода в рот не прошла, ее нужно аккуратно выдуть через ту же ноздрию. И начать все сначала, пока проход не очистится. После этого нужно промыть левую ноздрию. Процедуру следует выполнять утром и вечером, не торопясь, без лишних усилий.

Дыхание животом. Благодаря этим упражнениям вы сможете наладить работу желудка и кишечника, активизировать деятельность почек и мочевого пузыря, прочистить печень и желчный пузырь. У вас улучшится сон, появится чувство спокойствия, уверенности в себе.

В помещении, где вы будете делать дыхательные упражнения, должен быть по возможности чистый воздух.

Дыхание животом лежа. Это упражнение рекомендуется людям ослабленным, которым по состоянию здоровья трудно выполнять его стоя. Лягте на спину, расслабьтесь. Дыхание всегда начинается с выдоха. Естественно, что выдох и вдох производятся через нос.

Выдохните, сильно втянув живот, чтобы остатки воздуха вышли из нижней части легких.

Затем начинайте вдох, следя за тем, чтобы передняя стенка живота начала выпячиваться вверх, как бы заполняясь воздухом. Средняя и верхняя части легких остаются неподвижными.

Набрав животом воздух до упора, задержите его. Сосчитайте до

3-5 и начните медленный выдох, пока живот опять не подтянется к позвоночнику. Такой выдох и вдох — один цикл, или одно дыхание.

Начните с пяти таких дыханий утром, днем и вечером. Выполнять их следует до еды или через полтора часа после еды. Прибавляйте по одному дыханию через день.

Увеличение количества дыханий не создает перегрузок: здесь действует принцип постепенности, который позволяет заниматься гимнастикой всем — от маленьких детей до пожилых людей.

Мой дядя, которому в июне этого года исполнилось 90 лет, делает ежедневно 100 и более таких дыханий. У него отсутствуют явные признаки склероза, он не жалуется на провалы памяти, у него неплохое здоровье. Мои наблюдения показывают: человек, который делает по 100 дыханий в день, отлично себя чувствует.

Дыхание животом стоя. Встаньте прямо, широко расставив ноги. Наклонитесь и уприте ладони в полусогнутые колени. Выгоните через нос остатки воздуха из нижней части легких. Это выдох. А затем выполните упражнение, как описано выше.

Следите за тем, чтобы работала только диафрагма. Средняя и верхняя части легких должны оставаться неподвижными. Возможно, сразу выполнить упражнение вам не удастся, но тем не менее упорно продолжайте его делать. Умение свободно дышать разными частями легких придет постепенно.

Верхнее дыхание. Это упражнение обладает более слабым, чем

дыхание животом, эффектом, но тем не менее также оздоравливает органы брюшной полости. К тому же оно хорошо очищает носовые проходы, устраняет простудные явления в горле, трахее, бронхах и легких. Упражнение очень эффективно при любой простуде, а также после операций, особенно на легких. Оно улучшает кровоснабжение всего организма, и в первую очередь головного мозга, укрепляет и развивает капиллярную сеть, повышает настроение и работоспособность.

Упражнение выполняется лежа, сидя или стоя. Живот остается неподвижным.

Выдохните, насколько можно, воздух из легких, грудная полость при этом слегка сожмется. Начните медленный вдох через нос. Легкие наполняются воздухом, грудная клетка расширяется. В последний момент слегка разведите плечи в стороны и назад. Задержитесь в этой позе на 3-5 секунд. Затем начинайте выдох через нос.

Меня иногда спрашивают, можно ли делать эти упражнения при опухолевых заболеваниях и метастазах. Отвечаю: необходимо, поскольку раковые клетки чаще всего появляются на тканях, которые прежде всего страдают от недостатка кислорода. Зафиксированы случаи, когда у людей, выполнявших дыхательные упражнения, тормозилось и даже останавливалось развитие опухолевых клеток. Минимальный результат, который может быть достигнут, — это улучшение общего самочувствия.

Описанные дыхательные упражнения абсолютно безопасны, но у

кого-то может возникнуть желание соединить дыхание животом с верхним дыханием. Для такого соединения нужны тонкие, едва уловимые движения, которым самостоятельно обучиться сложно. Поэтому объединять эти два упражнения я не рекомендую.

Дыхание «через трубочку». Выполняется сидя или стоя.

Приоткройте рот, вытяните губы в трубочку и постарайтесь одновременно свернуть в трубочку или хотя бы в «желобок» язык. Кончик языка немного приподнят и находится напротив отверстия, образованного губами. Воздух, который будет поступать в полость рта, должен обдувать кончик, верхнюю и нижнюю поверхности языка.

Прежде чем выполнять упражнение, решите, чем вы будете дышать: животом или верхней частью легких. Соответственно этому и выполняйте упражнение.

Выдохните. Затем медленно вдыхайте «через трубочку». Не спешите. Важно, чтобы воздух обдувал язык как можно дольше. Вдохнув, плотно закройте рот. Задержите дыхание на 5-7 секунд. Медленно выдохните через нос. Это — одно дыхание. В день нужно делать минимум от 15 до 30 таких дыханий — утром, днем и вечером.

Самый быстрый результат — излечение хронических

заболеваний носа, горла, ушей. При регулярном его выполнении улучшается работа пищеварительного тракта, излечиваются болезни сердца, легких, желчного пузыря, очищается кровь.

Кроме того, у дыхания «через трубочку» есть еще один секрет. Воздействуя на кончик языка, мы воздействуем и на его корень, который напрямую связан с **гипофизом**.

Во время продолжительной болезни, особенно в детском возрасте, нередко происходит замедление развития — физического, психического, речевого. Бывают случаи отставания в развитии органов — желудка, печени, половых желез. Чаще всего это связано с угнетением гипофиза, который выделяет около десяти гормонов: роста, полового созревания и других. Дыхание «через трубочку» нормализует деятельность этого важнейшего органа, активизируя выработку гормонов. Организм становится более сильным, гармонично развивается, возрастает его имму-

нитет. Этот вид дыхания способствует омоложению всего организма и развитию творческих способностей личности.

Освойте дыхательные упражнения — это прекрасный способ обогатить организм кислородом.





Запор — это ошибка в питании

Более полувека назад английский судовой врач Питер Клив обратил внимание на то, что моряки больше, чем кто-либо другой, подвержены болезням желудка и кишечника. Первое место среди них занимает запор. Его даже называют «болезнью моряков». Понятно, что на судне нет возможности много двигаться, но и «спокойной» морскую службу не назовешь. Может быть, причина кроется в питании?

Во время Второй мировой войны, работая судовым врачом на броненосце «Король Георг V», доктор Клив заметил, что при достаточном количестве клетчатки в пище органы пищеварения работают более интенсивно и кишечник лучше очищается. Он стал строго следить за тем, чтобы судовая команда была обеспечена продуктами, содержащими клетчатку. И запоры наконец отступили.

После войны Питер Клив познакомился с доктором Баркиттом, который долгое время работал в Африке, где лечил коренных жителей. Сойдясь во мнении, что человеческий организм нуждается в клетчатке в не меньшей сте-



пени, чем в витаминах и минеральных веществах, они разрабатывали и разослали по странам специальную анкету, чтобы узнать, что думают по этому поводу специалисты. Они также решили выяснить, что называется, «из первых рук», как питаются и чем чаще болеют люди в разных странах. Баркитт вновь отправился в Африку, чтобы на месте заняться исследованиями, и лишний раз убедился: там, где население употребляет

богатую клетчаткой пищу, практически не встречаются желудочно-кишечных заболеваний, в том числе запоров.

Кроме африканских племен,

Баркитт проводил исследования и среди жителей цивилизованных стран. Всем, желающим участвовать в эксперименте, он предлагал на несколько месяцев перейти на диету, богатую клетчаткой. Результаты этих многомесячных исследований, а также полученные ответы на анкету подтвердили правоту Клива и Баркитта: употребление продуктов, содержащих клетчатку, благотворно влияет на состояние желудочно-кишечного тракта. Помимо этого такая пища является хорошей профилактикой избыточного веса. Например, среди банту (африканское племя в Уганде), чья пища традиционно довольно калорийная, но в то же время богатая клетчаткой, нет толстяков.

Врачи давно говорят о необходимости увеличения клетчатки в рационе, однако далеко не все спешат выполнять их рекомендации. Большая часть населения современной Америки страдает от ожирения, и в США всерьез говорят об эпидемии избыточного веса. Бывший главный врач страны Эверетт Куп в 2000 году объявил тотальную мобилизацию сторонников похудения и призвал врачей разных стран к «крестовому походу» против тучности. Важное место в рекомендациях по лечебному питанию, разработанных Купом, принадлежит именно клетчатке.

Послушные англичане вняли советам Клива и Баркитта и стали употреблять отруби, в которых очень много клетчатки. В результате в стране резко сократилось число операций по поводу язвы желудка и двенадцатиперстной кишки, дивертикулов, полипов, а также аппендицитов. Резко снизилось и число заболеваний гастритом, колитом, геморроем, раком желудка и кишеч-

Из архива «Б.З!».

О ЗАПОРЕ читайте
в №4-1999 г.,
№1-2001 г.,
№12-
2002г.

ника. Английские хирурги даже посетовали на то, что «отруби выбили им скальпель из рук».

Итак, каково же действие клетчатки? Наполняя желудок, она создает ощущение сытости и тем самым сдерживает человека от переедания. Но самое главное, она включает в себя ряд важных биологически активных веществ, в частности целлюлозу, пектины, камеди и слизи, гемицеллюлозу и лигнины.

Целлюлоза предупреждает запоры, возникновение опухолевых образований органов пищеварения, регулирует уровень глюкозы в организме, ограничивает прирост веса. Она есть в отрубях, ржаном хлебе, муке из цельного зерна и изделиях из такой муки, а также в яблоках, моркови, грушах, горохе, ревене, капусте.

Пектины снижают уровень холестерина в крови, регулируют выделение желчных кислот, предупреждают такое тяжелое заболевание, как рак прямой кишки. Больше всего пектинов в свекле, моркови, яблоках, апельсинах, айве, бананах, смородине, крыжовнике.

Камеди и слизи также снижают уровень холестерина, регулируют уровень глюкозы. Их много в томатных, фасолевых, гороховых, грибных супах, а также в геркулесе и толокне.

Гемицеллюлоза предупреждает запоры, опухолевые образования пищеварительных органов, ограни-

чивает прибавку веса. Содержится в отрубях, пшеничных зародышах, в любых зернах злаковых растений, в стручковой фасоли, редисе, кукурузе, а также бананах, яблоках, свекле.

Лигнины выводят из пищеварительного тракта желчные кислоты и избыток холестерина, предохраняют от рака прямой кишки и образования желчных камней. Находятся легнины в зародышах и целом зерне злаковых растений, отрубях, капусте, помидорах, горохе, клубнике, персиках, грушах.

Здесь перечислены только самые богатые источники клетчатки. Ее можно найти и в других пищевых продуктах, но только не в белой муке, белом сахаре, белых крупах, то есть в тех продуктах, которые подвергались промышленной очистке.

Подсчитано, что человеку достаточно 15-30 г клетчатки в сутки. А сколько мы получаем ее в действительности? Диетологи утверждают,

что в лучшем случае — не более 10 г. Поэтому они рекомендуют ежедневно съедать 2-3 яблока и, по крайней мере, 3 чайные ложки отрубей.

Отруби помогают правильной работе всего желудочно-кишечного тракта, выводят из организма шлаки и токсины, очищают сосуды, препятствуют возникновению диабета, снижают уровень холестерина.

На завтрак полезно съедать 3 чайные ложки отрубей с молоком, 1 столовую ложку пшеничных зародышей и горсть кукурузных хлопьев. Это суточная норма клетчатки, необходимая всем, особенно толстякам. После такого завтрака аппетит обычно снижается.

Если сразу трудно съесть 3 ложки отрубей, то их можно равномерно распределить в течение дня, посыпая ими хлеб, добавляя в супы и салаты. Поскольку отруби не имеют вкуса, их можно класть практически во все блюда, которые готовятся дома, — в мясные, рыбные, овощные, в грибные фарши и начинки, в выпекаемые мучные изделия. Отруби можно использовать вместо панировочных сухарей для обваливания котлет и для обсыпания кондитерских форм перед выпечкой.

Диета с большим количеством клетчатки поправит здоровье любого человека и избавит от многих проблем с кишечником, в частности от запоров.

Вера Шабельникова

ТЕРАПИЯ

Три мифа о неизлечимости рака

Андрей Георгиевич Маленков, доктор биологических наук, профессор, академик РАН, добился больших результатов в преодолении рака. В профилактике и лечении этого заболевания он исходит из принципов гомеостатической медицины

Далеко не всем читателям понятно, что это за направление — гомеостатическая медицина. Поэтому разговор с профессором Маленковым начался с объяснения терминов.

— Основное направление Центра гомеостатической медицины, которым я руковожу, — рассказывает Андрей Георгиевич, — восстановление гомеостаза, то есть постоянства внутренней среды организма. Насколько это важно, метко определил французский физиолог XIX века Клод Бернар: «Постоянство внутренней среды — условие свободы жизни». Иными словами, постоянный гомеостаз обеспечивает организму нормальные условия для существования. А что такое болезнь? Это сужение, ограничение возможностей для поддержания постоянства внутренней среды.

— Свободу человека ограничивать опасно — это может привести к бунту. Но, оказывается, и наша внутренняя среда не терпит несвободы, она тоже может взбунтоваться. Это, конечно, образное представление. А можно ли, Андрей Георгиевич, с

позиций гомеостатической медицины дать более конкретную модель возникновения раковых заболеваний?

— Мой учитель, крупный онколог Л.М.Шабад говорил: «Каждый рак имеет свой предрак, и этот предрак — хроническое воспаление». Именно хронический воспалительный процесс может нарушить постоянство внутренней среды организма. Крайне важно как можно раньше обнаружить признаки предрака, и мы научились это делать. А справившись с этой задачей, предложили новые пути профилактики и лечения хронических воспалений и рака.

— То, что вы говорите, звучит сенсационно. Ведь всем известно, что рак, особенно в поздней стадии, трудно поддается излечению.

— Мне бы хотелось развеять три мифа о неизлечимости рака.

Миф первый. Считается, что рак необратим, что опухолевый процесс можно лишь замедлить, приостановить или компенсировать. Это не так. Бывает спонтанная регрессия опухоли, то есть самопроизвольный

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— У вас тормозуха есть?

— Нет.

— А тосол?

— Нет.

— А жидкость для мытья стекол?

— Тоже нет.

— Я не понял! У вас что, из недорогих запчастей вообще ничего нет?

♦

— Чай, кофе? — спрашивает официант посетителя.

— Чай.

— Вот и не угадали, кофе...

♦

— Я выпил бы что-нибудь безалкогольное, — говорит посетитель официанту.

— Лимонад, сок, минеральная вода?

— На ваш вкус, я в этой области новичок.

поворот процесса вспять. Такие случаи полного излечения рака редки, но они известны онкологам. В связи с этим мы поставили перед собой две задачи:

- повысить устойчивость тканей к злокачественному перерождению (это относится к профилактике);

- сделать регрессию опухоли регулярной (методами терапии).

Миф второй. Бытует мнение, что опухолевый процесс — это изменение генетическое, и воздействовать на него можно только генетически. Это суждение было опровергнуто таким убедительным экспериментом. Из опухолевой клетки выделяли ядро и пересаживали его в яйцеклетку лягушки или мыши, предварительно удалив из яйцеклетки ее собственное ядро. В результате развивался нормальный детеныш — лягушонок или мышонок. Так было доказано, что рак — болезнь не генетической программы, а управления генетической системой. А его можно наладить.

Миф третий. Считается, что при раке происходят хаотические изменения в клетках. Медики называют это «независимой прогрессией признаков». Это тоже не верно. Ученые Клейн и Харрис экспериментально доказали: если соединить опухолевую и нормальную клетки, то получается всегда нормальная клетка. А если слить две опухолевые клетки разных типов, то получается всегда опухолевая клетка. Следовательно, изменения в клетках при раке всегда однотипны. Это очень важный вывод, открывающий перед учеными новые перспективы профилактики и лечения рака.

- Андрей Георгиевич, давайте сначала поговорим о диагностике.

- Прежде всего, надо опреде-

лить, в каких системах происходят изменения при раке. Раковая опухоль, как известно, появляется вследствие нерегулируемого организмом размножения клеток. В норме межклеточные взаимодействия способны подавить нерегулируемые деления клеток. Но если межклеточные контакты ослабевают в 10 и более раз, то нарушается морфология (строение) тканей. А это самые важные признаки рака. Нам удалось выделить так называемые *тканеспецифические* факторы, благодаря чему удается не только обнаружить начало опухолевого роста, но и остановить его.

Это первый способ ранней диагностики рака. А второй опирается на открытие великого немецкого биохимика, Нобелевского лауреата Отто Варбурга, сделанное им в 20-х годах прошлого столетия. Этот ученый обнаружил, что раковые клетки характеризуются особой энергетикой — преобладанием гликолиза и ослаблением митохондриального дыхания.

- Простите, профессор, но такое определение будет понятно только медикам. Нельзя ли его как-то упростить?

- Важно уловить различия между двумя названными способами энергообеспечения клеток. Гликолиз, преобладающий в раковых клетках, происходит без участия кислорода. Это позволяет опухолевым клеткам выживать в условиях недостатка кислорода. Им не требуются и многие микроэлементы, необходимые здоровой клетке.

В нормальной клетке энергообеспечение осуществляют в основном митохондрии. Что такое митохондрии? Сейчас уже получены доказательства, что это древние бактерии,

«прирученные» клеткой. Они имеют собственную ДНК, но размножаются под контролем основной клетки. Митохондрии обладают сложной ферментной системой, для которой необходимы микроэлементы. Если митохондрии их не получают, то клетка перестраивается на другой способ получения энергии — гликолиз и становится автономной. Это и есть перерождение клетки. Сейчас уже известно, что выключение митохондрий устраняет программу «самоубийства» клеток (апоптоза) в бескислородных условиях, что и позволяет опухолевой клетке существовать.

У раковой клетки есть еще одна характерная особенность. Поскольку гликолиз — неэкономный способ получения энергии, опухолевая ткань всегда горячее, чем здоровая. Вот этот признак и положен в основу метода глубинной радиотермометрии, который используется в нашем центре для ранней диагностики рака и слежения за состоянием опухоли (идея метода принадлежит академику Р.Троицкому). Врачи по особой методике производят замеры температуры внутренних органов, что позволяет им поставить верный диагноз. Во время лечения замеры повторяются, и уже через полтора месяца можно судить об эффективности лечения.

- До сих пор речь шла о диагностике рака. А что нового вы предлагаете в качестве лечебных средств?

- Еще в 80-е годы было замечено, что при хронических воспалениях и развитии опухолей у больных обнаруживается дефицит определенных микроэлементов (цинка, ванадия, меди, марганца, селена, титана, никеля и некоторых других). Наш Центр располагает уникальным

природным средством, которое позволяет восстанавливать и поддерживать баланс микроэлементов при хронических воспалениях и раковых заболеваниях (на любой стадии). Это *геомалин*.

Еще одно уникальное средство, которое мы применяем, — *тодикамп*. Оно обладает противоотечной и противовоспалительной активностью, помогает снимать боль. Все это чрезвычайно важно для онкологических больных. Кроме того, это прекрасный адаптоген — он помогает больным преодолеть стресс. Мы уделяем этому большое внимание, поскольку состояние хронического стресса и провоцирует, и крайне утяжеляет течение хронических заболеваний.

И наконец, в нашем лечении используются те самые тканеспецифические средства, о которых я говорил в начале нашей беседы. Они называются *адгезионными* (от лат. адгезия — прилипание). Их назначение — усиливать межклеточные контакты.

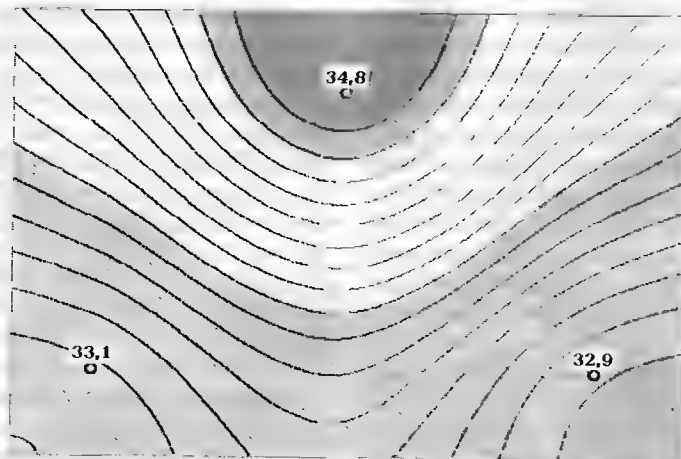
Таким образом, комплекс терапевтических средств при лечении рака включает: геомалин, тодикамп и адгезионные средства.

- Традиционное лечение рака направлено на разрушение раковых клеток, но то, что вы перечислили, похоже, исключает такое прямое воздействие?

- Действительно, мы воздействуем не на саму опухоль. Наша задача — восстановить способность нормальных тканей сопротивляться опухолевому процессу. Все средства такого лечения совершенно не токсичны. А в результате наша терапия приводит к подавлению роста опухоли и образованию вокруг нее соединительнотканной капсулы. Ес-

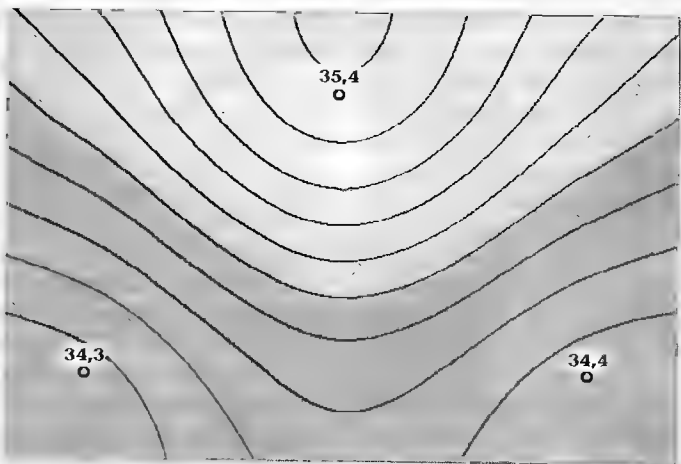
Обследование больного Б-ва (1928 г.р.) методом глубинной радиотермометрии

(диагноз: рак предстательной железы IV стадии, есть метастазы)



До лечения в Центре (дата обследования — 01.07.03)

Температура больного органа ($t_{\text{макс.}}$) — 34,8°C
Средняя температура внутренней среды ($t_{\text{ср.}}$) — 33,6°C
Разница между $t_{\text{макс.}}$ и $t_{\text{ср.}}$ — 1,2°C (норма — до 0,5°C)



В ходе лечения (дата обследования — 30.08.03)

Температура больного органа ($t_{\text{макс.}}$) — 35,4°C
Средняя температура внутренней среды ($t_{\text{ср.}}$) — 34,7°C
Разница между $t_{\text{макс.}}$ и $t_{\text{ср.}}$ — 0,7°C (близко к норме)

За два месяца резко снизились и другие показатели злокачественного процесса: ПСА (спец. онкомаркер) — с 37 нг/мл до 0,85 нг/мл (норма — до 4 нг/мл); частота мочеиспускания — с 4-5 до 1-2 за ночь; интенсивность теплопродукции в очагах метастазирования — на 30-40%.

Вывод: началась клиническая регрессия опухоли. Лечение продолжается.

ли обстоятельства позволяют, капсулированную опухоль можно удалить хирургическим путем, не опасаясь метастазирования. Во многих случаях даже при третьей-четвертой стадиях рака наша нетоксическая терапия в сочетании с хирургическими методами позволяет кардинально уменьшить риск метастазирования и рецидивов болезни.

— А как ваш метод соотносится с химиотерапией?

— Во многих случаях он может заменить химиотерапию. А может и сочетаться с ней. На мой взгляд, приступая к лечению рака, разумнее всего сначала применить нетоксическую терапию. В течение полугода-месяцев станет ясно, насколько она эффективна. Если же наш метод больному не помогает, то придется прибегнуть к химиотерапии. Но и в этом случае наши средства полезны для больных. При проведении курса химиотерапии они играют роль протекторов, то есть защищают организм от токсического воздействия препаратов. Кроме того, они помогают восстановить организм после завершения курса лечения.

— А какова эффективность нетоксической терапии?

— Нам удастся добиться регрессии опухоли (повернуть процесс вспять) или хотя бы остановить ее рост в 70-90% случаев у тех больных, которые не проходили химиотерапию. Правда, такие оптимистические результаты бывают не при всякой локализации опухоли. Лучше

всего поддаются такому лечению рак молочной, щитовидной и предстательной желез. Немного хуже — рак легких, мочевого пузыря, почек. При раке желудка и других органов брюшной полости результат ниже — 30-40%.

— Как известно, болезнь легче предупредить, чем лечить. Судя по вашим словам, диагностировать рак вам удается на самой ранней стадии, до появления каких-либо клинических признаков.

— Даже в тех случаях, когда УЗИ опухоль не обнаруживает. Диагноз, поставленный нашим прибором, разработанным С.Г.Весниным, показывает самые ранние изменения — метаболическое перерождение клетки. На этом этапе профилактические меры позволяют не допустить развития рака. То есть болезнь, угрожавшая организму, не начнется.

— Но беда в том, что в нашей стране не принято беспокоить врачей по таким «пустякам», как проверка на рак. Обычно люди предпочитают ничего не слышать об опасности, чем предпринимать какие-то шаги для ее устранения.

— Жаль, что сейчас не практикуются профилактические осмотры. Если бы проводились такие обследования, рак удалось бы победить. Во всяком случае, у каждого, кто хочет защититься от этой болезни, есть такая возможность. Для этого достаточно обследоваться на приборе Веснина и проверить содержание микроэлементов в организме.

Центр гомеостатической медицины

Телефоны: (095) 497-98-02, 778-48-11

Москва, пр-д ДОС Флота, медсанчасть №143

(м. «Сходненская», троллейбус №70, ост. ДК «Салют»)

Электронная почта: cgm@abop.ru

Сайт: www.neboley.narod.ru

ЧУДО ПРОРАСТАНИЯ

На вопрос о том, что объединяет рожь и овес, кроме того, что они относятся к злаковым, думаем, ответит не каждый. Оказывается, эти растения были... сорняками. Такое, прямо скажем, не аристократическое происхождение наделило их весьма привлекательными и для хлебороба, и для потребителя качествами

Культурная рожь произошла от сорно-полевой ржи, которая засоряла посевы пшеницы и ячменя. Земледельцы обратили внимание на то, что она прекрасно противостояла холодам, ветрам, дождям и засухам. Постепенно ее стали выращивать наряду с пшеницей и ячменем. В культуре она появилась позже пшеницы, которая известна уже 5-7 тысяч лет, — лишь в I веке до н.э. и стала продвигаться из Закавказья и Передней Азии в Европу. В России рожь всегда считалась одной из главных злаковых культур. С XI-XII веков основной пищей на Руси стал ржаной хлеб.

Рожь — крупное растение, может достигать высоты 2,5 м. При такой высоте поперечное сечение ее стебля всего 4 мм, то есть соотношение высоты и толщины стебля составляет приблизительно 500:1. Венчает растение колос, вес которого в четыре раза больше веса стебля. Удерживает это громоздкое «сооружение» мощная, разветвленная корневая система, которая про-

никает в почву на глубину до 2 м. Это позволяет растению усваивать питательные вещества из труднодоступных зон, поэтому рожь малотребовательна к почвам. Будучи по природе сорным растением, она подавляет другие сорняки.

Эта хлебная культура — самая холодостойкая из тех, которые возделываются в умеренных широтах земного шара. Ее семена прорастают даже при температуре, близкой к нулю, а всходы, покрытые снегом, выдерживают понижение температуры до — 45 °С.

По сравнению с пшеницей рожь лучше противостоит неблагоприятным факторам внешней среды. Возможно, необычная сила иммунитета этого растения объясняется тем, что в семенах ржи больше витамина Е — основного антиоксиданта проростков злаковых культур: в 100 г семян ржи содержится 10 мг этого витамина, а в 100 г семян пшеницы — 7 мг. В зернах ржи немного меньше белков (13%), чем в зернах пшеницы, но в них представлен лучший набор аминокислот: в них больше лизина и треонина. Они содержат 2% жиров,

69% углеводов, 3,5% клетчатки.

Семена ржи — прекрасный источник витаминов, прежде всего группы В. В них есть витамины В₁ (0,45 мг)*, В₂ (0,26 мг), В₃ (1,3 мг), В₅ (1,5 мг), В₆ (0,41 мг), фолиевая кислота (0,04 мг). Кроме группы В, в них есть витамины С, К, Р. Богата рожь и минеральными веществами. В ее зернах много калия (425 мг), кальция (58 мг), фосфора (292 мг), магния (120 мг). Рожь — хороший источник марганца (2,7 мг), железа (4,2 мг), цинка (2,5 мг). Есть в ней и фтор, кремний, сера, ванадий, хром, селен, медь, молибден.

Проросшие семена ржи — прекрасный оздоровительный продукт, активно стимулирующий иммунную систему человека. Недаром иностранцы удивляются: «Почему вы проращиваете пшеницу? Ведь у вас есть рожь!»

Проростки ржи — источник высококачественных растительных белков и широкого набора витаминов-антиоксидантов. По своему действию они сходны с проростками пшеницы: компенсируют витаминную и минеральную недостаточность, стимулируют работу кишечника, усиливают его перистальтику и нормализуют микрофлору, обладают легким послабляющим действием, способствуют очищению организма от шлаков. Показаны при лечении заболеваний желудочно-кишечного тракта (хронических колитов, гастритов и гастродуоденитов), в комплексном лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной

кишки в стадии ремиссии. Проростки нормализуют работу кровеносной и нервной систем, улучшают обмен веществ. Рекомендуются при лечении сахарного диабета, аллергии, ожирения. Очищают кожу и способствуют росту волос.

Овес, как и рожь, засорял когда-то посевы пшеницы и ячменя. При продвижении на север он постепенно вытеснял эти культуры, так как был более устойчив к неблагоприятным условиям. Овес — более молодая культура по сравнению с пшеницей, возделывается со второго тысячелетия до н.э.



Высота растений овса достигает 150 см. Как и у ржи, у них мощная корневая система, которая может проникать в почву на глубину до 2 м. У большинства сортов овса зерно покрыто плотными цветковыми чешуями. При получении крупы такой овес подвергается механической обработке по удалению оболочки, что приводит к повреждению зародыша и потере всхожести. Однако есть и так называемые голозерные сорта, у которых зерно свободно лежит между цветковыми чешуями. Такое зерно не подвергается обработке и поэтому сохраняет свою целостность и пригодно для получения проростков, столь же полноценных, как проростки пшеницы и ржи.

*Содержание витаминов и минеральных веществ указывается на 100 г семян ржи.

Продолжение. Начало в №9-10 за 2003 г.

Проростки овса во многом превосходят проростки других злаков. Их полезные качества определяются особенностями состава его семян. Зерно овса характеризуется оптимальным соотношением углеводов, белков, жиров и витаминов группы В. Недаром овсяная каша — незаменимое диетическое и лечебное средство. По сравнению со всеми другими злаковыми культурами овес содержит наибольшее количество жиров (до 11%). Большая часть жирных кислот представлена линолевой кислотой, чрезвычайно полезной для человека. Зерно овса содержит в среднем 40% крахмала, от 9 до 20% богатого незаменимыми аминокислотами белка, много клетчатки, витамины Е и К, является хорошим источником кальция, железа (4,2 мг), магния, серы, кремния, в нем также есть хром, цинк, фтор, йод.

Проростки овса используют как тонизирующее, общеукрепляющее и противовоспалительное средство. Они обладают обволакивающим, желчегонным и мочегонным действием, способствуют выведению токсинов. Показаны при гиповитаминозе, хронических заболеваниях пищеварительного тракта, при железодефицитной анемии, истощении нервной системы, диабете, помогают восстановиться после болезни. Рекомендуется вводить их в рацион и в тяжелых случаях — после перенесенного ишемического инсульта, при болезни Паркинсона, рассеянном склерозе.

Пророщенные семена ржи и голозерного овса получают, используют и хранят так же, как проростки пшеницы. Об этом мы подробно рассказали в предыдущем номере журнала.

Продолжение следует

С наступлением сырой холодной погоды у многих начинаются простудные заболевания. А впереди — зима, возможна эпидемия гриппа. Осенью и зимой особенно важно позаботиться о защите организма от инфекций.

О том, что грипп — болезнь опасная, знают все. Поражая кровеносные сосуды, вирус гриппа может давать серьезные осложнения на сердечно-сосудистую систему. Но опасен не только грипп. Частые ангины, ОРВИ (острые респираторные вирусные инфекции) могут спровоцировать развитие серьезных хронических заболеваний.

Особенности взаимодействия человеческого организма и вирусов до конца не изучены. Поэтому лекарств, способных эффективно бороться с вирусными инфекциями, немного. Причем не все из них безобидны.

Что же делать? Как защитить себя от вирусов? Существует вакцинация, но сделать прививку от всех респираторных инфекций невозможно, ведь их насчитываются десятки. Кроме того, возбудителем простудного заболевания может быть не вирус, а бактерия. Мир микробов многообразен, и в условиях большой скученности населения наш организм вынужден противостоять огромному количеству болезнетворных микроорганизмов.

Самый надежный способ противостоять инфекции — активизировать защитные силы организма, то есть иммунную систему. Клетки иммунной системы присутствуют практически во всех органах и тканях организма. Они распознают и уничтожают любую инфекцию, которая попадает в орга-

Людмила Лапа

МЕТОД

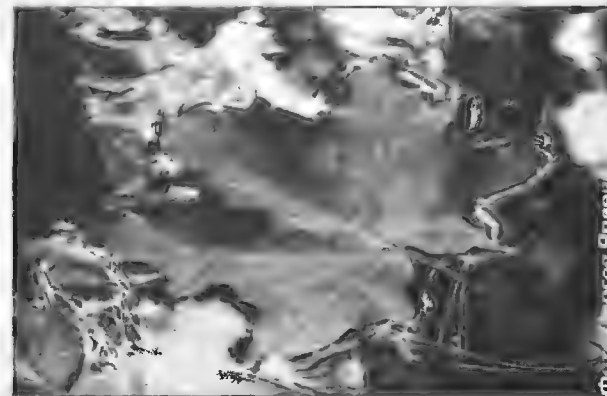
ОСЕНЬ — ПОРА ПОЗАБОТИТЬСЯ ОБ ИММУНИТЕТЕ

низм. Основные «оперативные» силы иммунной системы сосредоточены в кровеносном русле. Кровь доставляет выработанные ими антитела в очаг инфекции.

Как улучшить свойства крови и активизировать иммунную систему без применения фармакологических препаратов?

Существует очень эффективный метод, объединяющий два способа лечения. Один из них известен с давних пор: это рефлексотерапия. Второй открыт сравнительно недавно: в качестве иммуностимулятора используется собственная кровь пациента, которая вводится ему подкожно в рефлексогенные (биологически активные) точки тела вдоль позвоночника. При таком воздействии на организм защитные свойства крови в корне меняют регуляцию его иммунной системы: увеличивается количество Т-клеток, восстанавливается соотношение популяций Т-лимфоцитов, активизируются стволовые клетки костного мозга и т.д.

Об этом методе, открытом врачом Раисой Никитичной Ходановой, в журнале «Будь здоров!» рассказы-



валось не раз. Недавно лаборатория, которая занимается внедрением этого метода, была преобразована в Медицинский центр иммунокоррекции имени Р.Н.Ходановой, а сам способ лечения получил более точное название — гемопунктура.

Иммунология — наука молодая. Она начала развиваться лишь в середине прошлого века. Тогда ученые искали возможности для укрепления иммунитета в самом организме. Это направление со временем было почти забыто. А жаль. В самом организме действительно скрыты огромные резервы исцеления. Как стало известно позднее, клетки общаются между собой с помощью специальных молекул. При некоторых манипуляциях с кровью эти молекулы высвобождаются, и, если за-

тем вновь ввести кровь в организм больного, его иммунитет «обновляется». Воздействуя на определенные зоны тела методом гемопунктуры, врачи как бы «настраивают» организм на борьбу с недугом. Исследования показали, что в ходе таких процедур активизируются кроветворные ростки костного мозга, что приводит к увеличению иммунных клеток в крови и других органах.

При таком воздействии нормализуется кровообращение, улучшается работа внутренних органов, повышается работоспособность, налаживается сон. Таким образом, метод оказывает комплексное воздействие на организм, не только активизируя иммунную систему, но и улучшая работу организма в целом.

Метод гемопунктуры был проведен на тысячах пациентов и показал себя как высокоэффективный способ лечения и профилактики многих заболеваний, таких как аллергия, системные заболевания (ревматоидный артрит, системная склеродермия, дерматомиозит и др.), заболевания суставов, сердечно-сосудистые болезни, заболевания мочеполовой сферы (простатит и др.), псориаз, дерматиты, фурункулез, хронические воспалительные заболевания (бронхит, гайморит, и др.). После гемопунктуры люди значительно реже болеют, их общее самочувствие улучшается.

Передо мной прошло множество людей, избавившихся таким образом от самых разных болезней. Приведу лишь один пример. Молодая

женщина (32 года) обратилась к нам по поводу бронхиальной астмы. В течение последних трех лет она часто болела ОРВИ, бронхитами, затем появились приступы астмы. Дважды она лежала в больнице с сильными приступами удушья. После первого курса лечения методом гемопунктуры приступы удушья прекратились, пациентка стала чувствовать себя хорошо, в течение года простудных заболеваний не было.

Благодаря комплексному воздействию на организм, метод гемопунктуры позволяет предупреждать обострения хронических заболеваний. А это тоже чаще бывает осенью: «пробуждаются» язвенная болезнь, бронхиальная астма, заболевания суставов, гипертония... Напоминают о себе последствия травм.

В древнем Китае ценился не тот врач, у которого много пациентов, а тот, у кого не болеют: основной задачей медицины считалось предупреждение болезней. Время, потраченное на профилактику, с лихвой окупится — болезнь не начнется.

Обычно курс профилактики и лечения по методу гемопунктуры длится две недели, а кардинальное улучшение состояния сохраняется намного дольше — в течение нескольких месяцев. Лечение проводится амбулаторно, сама процедура занимает 15-20 минут. Метод гемопунктуры не имеет побочных эффектов, в том числе и аллергических реакций, ведь при лечении используется кровь самого пациента.

Центр иммунокоррекции
Давыдовская ул., д. 6.
☎ (095) 740-61-75, 445-40-83
Сайт: www.immun.ru
E-mail: nirelim@mail.ru

Татьяна Абрамова

ПИТАНИЕ

Жизнь доктора Поскрёбышевой

Галина Ивановна Поскрёбышева — человек известный. Врач по образованию, она уже почти сорок лет изучает целебные свойства продуктов, собирает и совершенствует рецепты блюд. Она написала много интереснейших книг по кулинарии. Тираж ее первой книги «Заготовки без сахара» разошелся, так и не выйдя из стен издательства. Поскрёбышева — член Московской ассоциации кулинаров, обладатель серебряной медали ВДНХ за уникальные рецепты домашнего консервирования, автор и ведущая телепередач «Наш сад» и «Домашний очаг»

Несколько лет назад при одном из московских магазинов открылся специальный цех, где готовили салаты. Их делали прямо при покупателе: овощи шинковали небольшими порциями и тут же продавали. Салаты были не просто свежими, а свежайшими, да и вкус у них был отменный. Люди приезжали за ними со всех концов города. Здесь можно было купить и вкусные паштеты, рыбные и мясные закуски, блинчики с разнообразными начинками прямо «с пылу, с жару». А делали все это по рецептам и под руководством Галины Поскрёбышевой, пропагандиста целебного питания.

Все блюда, которые готовятся по ее методике, простой и доступной, удивительно вкусны. Многие убеждены, что здоровое питание — это что-то пресное и не особенно вкусное, вроде каш на воде, постного творога, жидких супов. На самом деле, все совсем не так. Галина Ива-



новна использует любые продукты, предъявляя к ним лишь одно требование: они обязательно должны быть свежими, то есть не подвергавшимися консервации никакими способа-

ми, включая заморозку. Ну и конечно, их надо грамотно приготовить.

Именно эти принципы — простота приготовления и свежесть пищи — лежат в основе теории Поскрёбышевой о правильном питании.

Общаясь с Галиной Ивановной, я лишней раз убедилась: творческий, увлеченный человек не только чувствует себя здоровым и счастливым, но и готов щедро делиться своими знаниями со всеми, кто захочет прислушаться и понять.

— Готовить я начала очень рано, еще девочкой, — рассказала Галина Ивановна. — Мы с братом росли без мамы, и все домашнее хозяйство пришлось вести мне. Потом наша семья разрослась, а традиция осталась. Я всегда стараюсь накормить близких вкусно и по возможности недорого. Женщины иногда ворчат: вот, мол, опять кормить семью, а что приготовить, ума не приложу. И кухонную работу делают без интереса. Удивляюсь, как они не понимают, что кулинария — это творчество, искусство. Из самых обычных продуктов, которые всегда под рукой, любая женщина может творить и чудеса, и праздник.

Слушая Галину Ивановну, я понимаю, что творчество кулинара — та же поэзия. Рецепт, как и стихи, иногда рождается молниеносно, а иногда нужно долго искать и ждать озарения, как ждет его поэт.

Нынешние домохозяйки, особенно молодые, привыкли готовить блюда из полуфабрикатов, замороженных несколько недель, а то и месяцев назад, особенно если это импортные продукты. Результат печальный — больные желудки домашних. По статистике, 70% импортных полуфабрикатов из-за большого срока хранения буквально «нашпигованы» консервантами, совсем не полезными для здоровья.

Семье Галины Ивановны повезло

— здесь не знают, что такое консерванты, поскольку хозяйка признает только натуральные продукты. Сорок два года проработала Галина Ивановна на «Скорой помощи» и как никто понимает, насколько тесно связаны правильное питание и здоровье.

Поскрёбышева всегда стремилась узнать как можно больше о целебных свойствах продуктов. Основы консервирования и виноделия она изучала на специальных курсах при Тимирязевской академии, почвоведение — на биофаке МГУ. Затем вступила в Московское общество испытателей природы, где слушала лекции крупнейших ученых страны. А поскольку Поскрёбышева — медик, то свою любовь к кулинарии она воплотила в научно разработанную теорию здорового питания.

Поскрёбышева постоянно путешествует в поисках старинных рецептов — то в Америку едет, то в костромской монастырь. Разрабатывает лечебные рационы питания для больниц, в том числе и для онкологических, для детских учреждений и санаториев. Галина Ивановна уже на пенсии, но не чувствует себя пенсионеркой. Уйдя с одной любимой работы, она занялась другой, не менее любимой — пишет замечательные книги, читает лекции, ведет теле- и радиопередачи, консультирует предприятия пищевой промышленности, помогает больным людям, выращивает удивительные растения на своей даче, готовит потрясающие блюда для многочисленных гостей.

У Галины Ивановны огромная библиотека, которой можно позавидовать. Есть здесь и редчайшие экземпляры, например книга Р.Шредера «Русский огород», изданная в 1883 году.

— Я читала и поражалась, — рассказывает мне Галина Ивановна. — Автор описывает более десятка сор-

тов сельдерея, почти сорок сортов гороха, двадцать пять — кочанного салата, столько же — белокочанной капусты. И все это разнообразие выращивали на подмосковных огородах. Куда же все делось? Салат сейчас все сажают одного и того же сорта, капусту и морковь тоже...

Но даже из этого однообразия Галина Ивановна готовит массу вкуснейших блюд. Например, обычные морковные котлеты, но какие! С курагой, черникой, с орехами...

Своих рецептов Поскрёбышева не скрывает, напротив, щедро делится ими. Хирург-офтальмолог Святослав Федоров однажды попросил ее приготовить несколько блюд для своих больных, намереваясь сотрудничать с опытным кулинаром и в дальнейшем. Особенно понравился Федорову *зеленый суп со шпинатом*. Галина Ивановна готовит его необычным способом.

Сначала в небольшом количестве воды варится нарезанный картофель (подготовленная картошка заливается крутым кипятком), затем добавляются шпинат и щавель. Как только суп вновь закипит, кастрюлю снимают с огня. Одновременно пассеруют лук и морковь, выкладывают их в кастрюлю и еще раз доводят суп до кипения. Количество воды произвольное — в зависимости от того, какой густоты хотят получить суп. Соль и специи — по вкусу. При подаче на стол добавляют сметану.

Но о рецептах Галины Поскрёбышевой мы поговорим позже, а сейчас познакомимся с некоторыми принципами ее целебного питания.

Вы любите корейские салаты? Их продают на рынках и в специальных отделах крупных магазинов. Они долго хранятся и выглядят аппетитно. К сожалению, технология приготовления салатов такова, что требует добавления искусственного ве-

щества — глутамата натрия, улучшающего их вкус и цвет. В малых количествах он безвреден, но в больших — пагубно влияет на центральную нервную систему. А ведь из морковки можно самим приготовить не менее вкусные салаты, по-настоящему полезные для здоровья.

Поскольку мы проводим большую часть времени в помещении и мало двигаемся, в организме постепенно ухудшается обмен веществ. Чтобы не набирать килограммов, приходится уменьшать калорийность пищи, да еще активизировать деятельность дремлющих желудка и кишечника. Поэтому та же морковка, да и вообще все овощи и фрукты — основа лечебного питания Галины Поскрёбышевой.

Из-за гиподинамии, стрессов и разных хронических заболеваний у каждого человека неизбежно меняется микрофлора кишечника в сторону преобладания гнилостных форм микроорганизмов. При регулярном употреблении фруктов и овощей содержащиеся в них биологически активные вещества, в частности пектины, приводят микрофлору в порядок, связывая находящиеся в кишечнике яды и выводя их. Улучшает микрофлору кишечника и важная составная часть овощей — клетчатка. Кроме того, она стимулирует двигательные функции кишечника. Овощи и фрукты — кладенья витаминов и минеральных веществ — помогают и при авитаминозе.

Лечебная гамма растительных продуктов крайне разнообразна. В помидорах и моркови много каротина — провитамина А, необходимого для сохранения хорошего зрения. Баклажаны обладают высокой противосклеротической активностью. Как и в кожуре картофеля, в них много калия, поэтому они незаменимы для тех, кто страдает ишемической

болезнью сердца. Хрен и чеснок — известные лекарства от простуды. Содержащиеся в них фитонциды убивают микробы даже на расстоянии. В хрене много витамина С, в капусте — калия, железа, витамина С и биофлавоноидов, которые образуют единый противогипертонический и антисклеротический комплекс. При склонности к кровоизлияниям и повышенной ломкости сосудов помогут цитрусовые, облепиха, черная смородина, ягоды шиповника.

Больному сердцу нужен калий. Его много в персиках, бананах, финиках, абрикосах. В апельсинах и мандаринах много фосфора, необходимого нервной системе. А груши, айва, кизил лечат воспалительные заболевания кишечника. Перечисленные целебных возможностей овощей и фруктов можно продолжать и продолжать. Вот и получается, что нет лучшего способа поддержать здоровье, чем ежедневно употреблять овощи и фрукты. Именно поэтому Галина Ивановна Поскрёбышева уделяет им такое большое внимание.

Щедрое тепло солнца, буйная энергия жизни соединились в этих плодах — неиссякаемых источниках здоровья. До сих пор ученым не удалось найти полноценных синтетических заменителей свежим овощам и фруктам. Оказалось, что гораздо легче создать искусственную икру, чем искусственную свеклу или яблоко. Поэтому мудрые и дальновидные хозяйки стараются каждый год кормить своих близких полезными блюдами из овощей и фруктов, консервируя их.

Сегодня многие консервируют овощи с ягодными и плодовыми соками, но мало кто знает, что родоначальницей этого направления в отечественной кулинарии является Галина Ивановна Поскрёбышева.

— Чтобы восполнить в питании явный недостаток витаминов, я начала

обогащать овощные и фруктовые заготовки витаминными добавками, рассказывает Галина Ивановна. — Для приготовления сиропов, например, использую не воду, а натуральные соки огурцов, кабачков, тыквы. Попробуйте законсервировать яблоки в тыквенном соке — это необыкновенно вкусно и полезно! На каждый литр сиропа для любых консервов обязательно кладу один грамм аскорбиновой кислоты. Добавляю также листья актинидии, лимонника, вишни.

Обычным уксусом я не пользуюсь. Заменяю его соком красной смородины или антоновских яблок. Делаю и свой уксус. Если его настоять на травах или чесноке или приготовить из черной смородины — результат превзойдет все ожидания. Добавляя такой уксус при консервировании, вы избавите себя от необходимости использовать консерванты, а каждая баночка будет радовать своим неповторимым привкусом. Стараюсь также не использовать сахар. У него есть прекрасный заменитель — корень солодки. Для диабетиков это особенно ценный природный консервант.

— Галина Ивановна, я вижу у вас две огромные полки с пряностями.

— Пряности обогащают вкус любого блюда и делают его полезнее. К примеру, корень пастернака из-за большого содержания в нем калия я рекомендую при дисбактериозе для восстановления микрофлоры желудка и кишечника. Спассеруйте натертый на мелкой терке корень вместе с луком и морковью и положите в бульон. Добавьте домашнюю лапшу, приготовленную на яйцах. Получится необыкновенно вкусный суп.

При готовке вместо соли лучше использовать любые ее заменители, например морскую капусту. Я по возможности пользуюсь «четверговой солью».

— Даже не слышала про такую, — удивилась я.

— Об этой соли я прочитала у Владимира Даля, а потом обратилась за разъяснениями к настоятелям монастырей. Оказалось, что в старину в ночь на Чистый четверг квасную гущу смешивали с крупной солью и пережигали в печи. Полученная смесь просеивалась через сито и использовалась вместо обычной соли. Она была не такой соленой. Кроме того, в нее добавляли целебные травы, что улучшало вкус блюд и добавляло им целебные свойства.

— Галина Ивановна, какие правила при готовке надо соблюдать, чтобы блюда получались вкусными и полезными?

— При варке супов каждый овощ надо обжаривать отдельно. Свежую зелень пассеровать несколько секунд, лук и морковь — одну-две минуты, корнеплоды — около трех минут. В готовый суп нужно положить горошину черного перца, обязательно размятую. Пряности добавляют в последнюю очередь, а чеснок — непосредственно перед подачей на стол. Сливочное масло для бутербродов хорошо растереть с чесноком, укропом, сельдереем, чабрецом, эстрагоном.

Мясо я готовлю только с пряными травами, которые вызывают выделение ферментов, необходимых для правильного его переваривания.

Просматривая монастырские «кормовые» книги, я каждый раз поражаюсь, как мало мы едим разнообразных растений. Многие их виды почти забыты. Это монарда, чабер, чабрец, бергамот, шафран, эстрагон. А между тем они улучшают не только вкус блюд, но и наше здоровье. Монарда, например, обладает бактерицидными свойствами. Ее использовали для засолки огурцов. Эстрагон усиливает выделение же-

лудочного сока. Но зелень и овощи всегда следует пассеровать — обжаривать на небольшом огне 1-3 минуты. В этом случае витамины усваиваются гораздо лучше, чем из сырой зелени или овощей.

Целебная пища должна не только аппетитно выглядеть, но и приятно пахнуть. Винегрет получится красивым и ароматным, если не отваривать овощи в кожуре, а, почистив и порезав их, потушить отдельно с добавлением масла и только потом смешать. Можно добавить немного размолотых семян укропа или тмина: это великолепные природные ароматизаторы. Лук для винегрета спассеруйте одну минуту — это улучшит его вкус и отобьет резкий запах.

Овощные салаты лучше заправлять нерафинированным оливковым или подсолнечным маслом. Масло можно усовершенствовать: настоять его на зелени, но не на свежей, а на высушенной, или ароматизировать семенами пряных трав. Семена хороши и как дополнительная минеральная добавка для тех, кто не ест мяса вообще или соблюдает посты.

— А на чем жарить продукты — ведь сливочное масло и жиры полезными не считаются?

— Животных жиров бояться не следует. Главное, чтобы все продукты были натуральными, качественными, свежими. Я предпочитаю свежее сало и натуральное подсолнечное масло.

— Сейчас на рынке большой выбор овощей. Какие из них предпочтительнее?

— Действительно, поход в магазин или на рынок — это целое искусство. Я покупаю только подмосковные овощи. Популярные голландские сорта долгого хранения не годятся для маринадов и солений. Овощи советую приобретать отечественных сортов: капусту — «Московская поздняя», «Подарок», мор-

ковь — «Витаминную», «Лосиноостровскую», помидоры — «Новичок», «Новинка Приднестровья».

К сожалению, продавцы часто не знают, какие сорта овощей они продают. Даже повара недостаточно разбираются в овощах. Однажды я читала лекцию для профессиональных кулинаров. Показываю им три сорта лука-порея, спрашиваю, что это такое, а они не могут ответить. А ведь это российские продукты, выращенные в Подмосковье. Я уже говорила о том, что в России в XIX веке выращивалось семнадцать сортов сельдерея. Русский огород славился во всем мире — ту же спаржу во Францию везли из России. Хотелось бы вернуть это разнообразие!

Сейчас я пишу книгу о хрене, хочу поближе познакомить людей с моим любимым овощем. У меня невероятное количество рецептов лечебных блюд из хрена — целая «хреновая» аптека. Сейчас баночки с хреном везут в основном из Польши, добавляют туда стабилизаторы, ароматизаторы. А ведь натуральный хрен — это лекарство. В частности, он содержит вещества, которые резко повышают иммунный статус организма. А его забивают уксусом, нейтрализуют, да еще консерванты добавляют...

У меня есть мечта наладить производство «здоровых заготовок», чтобы и хозяин кафе, и любой человек могли купить профессионально подготовленные к использованию продукты. Заготовки будут делаться только в сезон, правильно храниться.

— Галина Ивановна, не за горами Новый год. Что вы посоветуете приготовить для праздничного стола?

— На мой взгляд, необязательно готовить много разных блюд, лучше сосредоточиться на одном, но оригинальном блюде, которое гости смогут попробовать только у вас. Я, например, часто делаю пельмени с разной начинкой — не только с мясом, но и с грибами,

Салат из морской капусты с черносливом

200 г морской капусты, 200 г чернослива, 100 г ядер грецких орехов, 100 г репчатого лука, 30 г растительного масла

Морскую капусту варить 30 минут в большом количестве воды, затем промыть холодной водой. Чернослив отварить в небольшом количестве воды до мягкости, вынуть косточки, мелко нарезать. Лук спассеровать на масле, посолить. Ядра орехов растолочь. Все соединить и перемешать.

Суп рисовый с цветной капустой

Рис прокалить на сковороде, залить кипятком, варить 15 минут, добавить цветную капусту или брокколи. Затем положить пассерованные овощи — морковь и лук-порей. Прокипятить еще 2 минуты. При подаче на стол налить в каждую тарелку по 1 ст. ложке свежеотжатого морковного сока.

Котлеты мясные с яблоками

0,5 кг мясного фарша, 100 г яблок, 50 г зелени укропа, 1 ст. ложка сметаны или майонеза, 1 ст. ложка манной крупы

Яблоки очистить, натереть на терке. Зелень укропа мелко нарезать. Соединить фарш, тертые яблоки, укроп, майонез и манную крупу. Перемешать и дать вылежаться 20 минут. Сформировать котлеты и обжарить на растительном масле или приготовить на пару.

Тыква жаренная в зелени

500 г тыквы, 2 ст. ложки сухой молотой зелени, 50 г муки

Тыкву очистить от кожуры и семян, нарезать ломтиками толщиной 1 см, посолить, обвалять в молотой сухой зелени (петрушка, чабер, майоран, сельдерей), а затем в муке. Обжарить на растительном масле с двух сторон. Подавать с чесночно-сметанным соусом.

Капуста в медовой заливке

5 кг капусты, 1 кг перца сладкого, 250 г меда, 1 небольшой стручок жгучего перца, 1,5 л воды, 80 г соли

Капусту крупно порубить, сладкий перец крупно порезать. Все смешать с солью, уложить в кастрюлю. Добавить жгучий перец (стручок положить целиком, чтобы потом его легко можно было вынуть). Развести мед в кипяченой воде и залить капусту. Положить гнет и вынести на холод.

Кабачки с чесноком в растительном масле

1,5 кг кабачков, 1 стакан яблочного сока, 1 стакан растительного масла, 1 стакан воды, 50 г чеснока, 30 г сахара, 30 г соли

Кабачки нарезать кружками и уложить в банки, добавив тертый чеснок. Смешать яблочный сок, воду и растительное масло, растворить в смеси соль и сахар, нагреть до кипения и залить кабачки и чеснок. Накрыть банки крышками, простерилизовать в кипящей воде примерно 15 минут, затем сразу же закатать.

второгом, капустой, яйцами. Если фарширую перец, значит, это десяток разных блюд — с мясом, грибами, овощами, рисом. И еще я подаю много-много зеленого салата. Даже картофель может стать новогодним блюдом, если приготовить и подать его красиво. Ровные клубни отварите до полуготовности, полейте сливочным маслом — и в духовку. Дальше все зависит от вашей фантазии. Одну картофелину посыпьте мелко нарубленным разноцветным болгарским перцем, другую — зеленью, третью — грибами с луком. А если на столе будет селедочка, собственные маринованные помидоры и огурчики — вот вам и праздничный стол!

Для гурманов предлагаю экзотическое блюдо — *моченые яблоки с хреном и настурцией*. Коренья хрена мелко порубите, яблоки вымойте и уложите в кастрюлю, плодоножками вверх, равномерно переложите их цветками, листьями настурции и хреном. Воду вскипятите, растворите в ней сахарный песок, остудите, добавьте соль и залейте яблоки. Накройте кастрюлю тканью, положите гнет и поставьте на холод.

Попробуйте приготовить *паштет* по моему рецепту. Для него понадобится 500 г печени, 500 г моркови, 500 г репчатого лука. Печень нарезать, лук и морковь нашинковать, все выложить на сковородку и держать на огне до готовности моркови. Когда масса остынет, добавить 150 г сливочного масла, молотый мускатный орех или кориандр и взбить миксером. Получается аппетитное, легкое для желудка блюдо, похожее на крем.

— А посуда при приготовлении пищи имеет какое-либо значение?

— У меня обычная эмалированная посуда. Но главное — готовить с удовольствием и хорошим настроением, только в этом случае любое блюдо удастся на славу.

Поможем друг другу

✍ "Мне 68 лет. Пять лет назад при обследовании у меня определили атрофический гастрит и дуоденит. Ощущаю тяжесть в желудке, боль, выходит слизь. Боюсь есть, очень похудела. Врачи прописали мезим и трихопол. Если кто-то знает какие-нибудь народные средства от этих заболеваний, напишите, пожалуйста, буду благодарна".

127434, Москва, а/я 37
Л.С.Волнова

✍ "Мне 36 лет, я работаю парикмахером. Не так давно я стала замечать, что у меня появилась аллергия на волосы. Как только ко мне в кресло садится клиентка, тут же начинается пощипывание в носу, першение в горле и покашливание. Никакие медикаментозные средства мне не помогают. Это меня очень огорчает, поскольку свою работу я терять не хочу. Подскажите, пожалуйста, если кто-то знает какие-нибудь народные средства от такого вида аллергии. Буду благодарна каждому совету".

Дана, г. Москва

СОВЕТЫ ЧИТАТЕЛЕЙ

✍ "Я хочу ответить маме Болоцкой Ольги (№8-2003 г.), которая спрашивала, как ее дочке избавиться от корочек на голове. Есть одно народное средство, которое помогло моей знакомой. Нужно заказать в аптеке мазь, состоящую из трех компонентов: серы, буры и зеленого мыла (рецепт выпишет врач-дерматолог). Этой мазью намазать всю голову, завязать платком и держать 3 часа. Затем смыть горячей водой. Одного такого сеанса может быть достаточно. Попробуйте, вдруг и вам поможет".

454028 г. Челябинск, ул. Кузнецова,
12-21, Н.И.Шаламенцева

✍ "Мне 72 года, много лет выписываю ваш журнал, очень нравится рубрика "Поможем друг другу". Решила написать, может, и мой совет — как лечить больные шишки на суставах больших пальцев ног — кому-нибудь пригодится. Надо взять 50 мл йода (5 аптечных флакончиков), 1 ст. ложку поваренной соли, 1 ст. ложку керосина (неочищенного). Все хорошенько перемешать и поставить на 1 неделю в темное место при комнатной температуре. Шишки

смазывать на ночь ежедневно. Как правило, через 5-7 дней наступает облегчение. Конечно, в размере они не уменьшаются, но боли уже не чувствуешь. Если кто-то захочет узнать все поподробнее, отвечу с удовольствием, только вложите в письмо чистый конверт. Желаю всем доброго здоровья".

141005 Мытищи-5, Московской обл.,
ул. Некрасова, 24, Н.И.Утешева

Мне помогает Джек

✍ "Вот уже более двенадцати лет я больна рассеянным склерозом. Кто знает, что это такое, поймет мои страдания. Я еще молода, и жить с этой болезнью мне очень трудно. Правда, было бы намного труднее, если бы я не взяла по совету моей мамы маленькую собачку — пекинеса. Назвали его Джеком. Он у нас уже четыре года. Джек такой хороший, умный, находится в курсе всех наших событий, все прекрасно понимает, только что не говорит. Сколько радости в этом маленьком существе, сколько любви и преданности в его больших черных глазах! Каждый день он будит меня веселым потягиванием, и сразу становится веселее.

Правильно говорят: "Купи себе собаку. Это единственный способ приобрести истинную любовь за деньги". Жаль, что мы не всегда можем оценить эту любовь по достоинству. У меня сердце сжимается, когда я вижу бездомных собак на улице, хочется всем помочь. Важно, чтобы милосердие согрело наши сердца, тогда легче победить болезни".



Татьяна Кондрашина и Джек, Москва

Фото Кати Козловой



фото Сергея Яраева

**Рубрику
ведет
Татьяна
Сахарчук,
кандидат
медицинских
наук**



“В журнале “Будь здоров!” №3 за 2003 год в статье “Кнут или пряник?” написано, что пользоваться иммуномодуляторами самостоятельно небезопасно. Можно получить угнетение иммунитета. Я принимала деринат, который очень рекомендовался. У меня сомнения, можно ли его принимать самостоятельно?”

Ю.Е. Красилова, г.Чита

В своей статье, о которой вспоминает читательница, я действительно задавалась вопросом, как лучше воздействовать на иммунитет — “кнутом”, то есть сильными препаратами, стимулирующими иммунитет (иммуномодуляторами) и дающими быстрый эффект, или “пряником” — менее эффективными, но более безопасными средствами, которые представляют собой строительный материал для самих иммунных клеток или для ферментов, с помощью которых происходит строительство иммунных клеток и иммуноглобулинов. Деринат по этой классификации, несомненно, относится к “пряникам”. Он не дает команду иммунным клеткам к их быстрой мобилизации, созреванию и активации их деятельности.

Что представляет собой действующее начало препарата “деринат”? Это соль дезоксирибонуклеиновой кислоты (ДНК), той самой, из которой строится ядро любых живых клеток. Поэтому

деринат — это ценный строительный материал для клеток, в первую очередь — иммунных, а также для любых поврежденных клеток, например сердца, когда идет процесс их восстановления. Правда, для этого организму нужно, чтобы строительного материала было достаточно и чтобы он всегда был под рукой. Слишком сильного воздействия деринат не оказывает. Этот препарат по действию сродни метилурацилу и рибоксину (тоже упоминавшимся в статье). Однако он содержит больший набор особых молекул — пуриновых оснований, из которых строится ДНК. Их у него четыре вида, а у метилурацила и рибоксина — всего два (по одному на каждый препарат). Другим преимуществом дерината является то, что его можно вводить в виде инъекций. По механизму действия он достаточно эффективен. Поэтому деринат, несомненно, можно без опасений применять самостоятельно.



“Моему мужу, Игорю Викторовичу Гордееву, 62 года. В больнице, где он лежал, ему поставили диагноз “пароксизм трепыхания предсердий” и лечили электрошоком. Правда, при выписке не разъяснили, что нужно делать дальше и какова должна быть профилактика. Расскажите, пожалуйста, об этом заболевании и сообщите, где можно проконсультироваться”.

Татьяна Сергеевна Гордеева, г. Москва

Слово “пароксизм” — греческое и означает “приступ”. Трепетание предсердий — это своеобразное нарушение ритма сокращений предсердий. Отдельные мышечные волокна в предсердиях начинают сокращаться не синхронно, как должно быть, а беспорядочно, вразнобой. Конечно, при этом сердце хуже выполняет свою функцию по перекачиванию крови. Чаще всего причиной этому является возрастной атеросклероз. Другими причинами могут быть (правда, значительно реже) и пороки сердечных клапанов, и воспалительные заболевания.

Заочно никаких рекомендаций по лечению, конечно, дать невозможно. Ваш муж должен находиться на учете у кардиолога по месту жительства и периодически у него наблюдаться. Если возникают какие-либо сложные вопросы и необходимость в дополнительном обследовании, то кардиолог отправляет пациента в специальные центры на дообследование. Например, в кардиологический центр.

Что все-таки можно посоветовать в подобных случаях? Во-первых, ограничить физические нагрузки, на сколько — решает кардиолог, учитывая все особенности заболевания. Лечение, конечно же, назначает тоже он. Что касается диеты, то не рекомендуются употреблять крепкий чай, кофе, спиртное. Диета должна быть с ограничением соли, жидкости. Конечно же, необходима профилактика дальнейшего развития атеросклероза. Такие рекомендации в нашем журнале давались неоднократно.

Искусство гомеопата

На вопрос, что такое гомеопатия, многие, не задумываясь, ответят: это лечение травами — долгое и хлопотное. Маленькие крупиночки лекарств придется принимать строго по часам не один месяц, а то и целый год. Ну как тут довести лечение до конца? Это весьма распространенное заблуждение. На самом деле все обстоит не так

Гомеопатия — это стройная и точная медицинская дисциплина, существующая уже более 200 лет. Она прекрасно показала себя при лечении самых сложных заболеваний и получила признание во всех развитых странах.

Не секрет, что современная аллопатическая медицина узко специализирована: кардиолог лечит сердце, гастроэнтеролог — желудок, уролог — почки... Гомеопатия же лечит не болезнь, а больного со всем множеством его медицинских проблем. Лекарства подбираются индивидуально для каждого конкретного случая. Это и есть основа для получения быстрых, а главное, стабильных результатов даже в самых запущенных случаях. Если, к примеру, у пациента нездоровы сосуды, то, в каком бы органе они ни находились, их с успехом вылечит всего один или два индивидуально подобранных препарата — ведь сосуды-то эти находятся в одном организме, а значит, и патологический процесс в них происходит один и тот же.

Гомеопатические лекарства, в отличие от обычных, не дают ника-



ких нежелательных побочных эффектов. Их можно назначать беременным и кормящим женщинам, новорожденным, очень пожилым и очень больным пациентам, а также всем страдающим тяжелыми формами аллергии, для которых губительно любое химически синтезированное лекарство.

Для приготовления препаратов используется только природное сырье — минералы, материалы живот-

ного происхождения и травы. Лекарства готовят очень тщательно и долго, по сложной технологии, путем последовательных многократных разведений и разбавлений. В итоге содержание исходного вещества в крупинке полученного препарата можно сравнить с каплей в озере, но сила его лечебного воздействия от этого не уменьшается, а наоборот, возрастает.

Правильно подобрать препараты и разработать индивидуальную схему их приема — в этом искусство и талант врача-гомеопата. В гомеопатии нет и не может быть готовых прописей. Конечно, можно приобрести в аптеке комбинированные препараты в расчете на то, что какой-нибудь из них поможет, пусть не на все 100%, но уж на 10% наверняка. А то, что не подойдет, вреда не принесет — как вошло, так и выйдет из организма. Эти препараты создают, основываясь на статистических данных, анализе эффекта лечения похожих случаев и полной безвредности гомеопатии. Но сохранение здоровья — не самый подходящий случай, чтобы экономить на визите к хорошему врачу-гомеопату, и 10% успеха — совсем не тот результат, которого вы ожидаете и за который платите зачастую больше, чем стоит и консультация в гомеопатическом центре, и необходимое обследование, и все индивидуально подобранные препараты для полного курса лечения.

Некоторые опасаются, что из-за слишком интенсивного графика жизни не смогут несколько раз в день в определенное время отсчитывать и рассасывать крупинки. Эти опасения напрасны: схема приема лекарств разрабатывается индивидуально, так, чтобы пациенту было удобно.

Например, без ущерба для лечения врач может изменить разведение, то есть «концентрированность» препарата, и тогда его надо будет принимать всего один раз в неделю.

Гомеопатические препараты удобны и тем, что их не нужно запивать водой. Кроме того, при лечении можно не менять режим питания: разумное употребление кофе, чая и даже спиртного не возбраняется. Их можно совмещать и с аллопатическими средствами, хотя потребность в них — чисто психологическая.

Безусловно, выбор в пользу лечения гомеопатией каждый должен сделать сам. Я имею в виду гомеопатию настоящую, то есть лечение препаратами, которые дипломированный врач назначит пациенту по разработанной специально для него схеме. Мой опыт показывает, что гарантировать стопроцентный положительный результат может только специалист. В нашем центре врачи принимают творческое участие в лечении пациента вплоть до его выздоровления, объективно оценивая на повторных приемах достигнутые результаты и в случае необходимости внося в это лечение необходимые коррективы.

Мы лечим разные заболевания взрослых и детей, например бронхиальную астму, бронхит, тонзиллит, гайморит, аллергический насморк, язвенную болезнь, дисбактериоз, запоры, геморрой, холецистит, панкреатит, желчно- и мочекаменную болезнь, остеохондроз, артроз, радикулит. Помогаем при заболеваниях сердца, гипертонии, вегето-сосудистой дистонии, кожных заболеваниях, заболеваниях волос, ногтевом грибок.

В наш центр часто обращаются женщины с миомой матки, эндометриозом, дисфункциями и кистами яичников, воспалениями придат-

ков, бесплодием, всеми формами заболеваний молочных и щитовидной желез. Приводят к нам детей с аденоидами, повышенной нервной возбудимостью, тиками, заиканием, энурезом, плохим аппетитом, диатезом, ослабленным иммунитетом.

Мужчинам наши специалисты помогают справиться с простатитом, аденомой предстательной железы на любой стадии процесса, импотенцией.

Реальную помощь у нас получают пожилые люди с катарактой, глаукомой, прогрессирующим ухудшением зрения.

Много пациентов обращается с психоневрологическими проблемами, которые тоже успешно лечатся методами гомеопатии.

Очень важно и то, что правильно подобранная гомеопатия замедляет процессы старения организма (особенно это наглядно проявляется на женской коже), налаживает обмен веществ, уменьшает проявления целлюлита, нормализует вес без специальных диет.

Недавно наш центр «Аконит» изменил свое название на «Альфаком». Это связано с тем, что к нему присоединились еще несколько гомеопатических центров. Но дело не только в этом. «Альфаком» расширил спектр медицинских услуг: он предлагает новые, более точные методы диагностики и лечения.

В «Альфакоме» продолжают работать все врачи, работавшие в «Аконите». Цены за прием у нас доступные — в среднем 600-750 рублей. В стоимость приема входит полное компьютерное электропунктурное биофункциональное обследование, которое позволяет выявить все патологии, склонность к различным заболеваниям всего организма, а также

онкологическуюотягощенность. При необходимости на самом высоком уровне (и по низким расценкам) можно сделать ультразвуковое обследование печени, желчного пузыря, поджелудочной железы, почек, надпочечников, женских половых органов, предстательной железы, щитовидной и молочных желез, позвоночника, суставов, сосудов, кожи. В нашем центре существует система скидок для инвалидов, пенсионеров, детей, а также для постоянных пациентов (по дисконтным картам). Есть и своя гомеопатическая аптека — все назначенные врачом препараты можно купить сразу в день обращения. Цена одной коробочки — 29 рублей. Ее хватает на 2-3 месяца.

У нас лечатся целыми семьями. Много у нас и иногородних пациентов, так как лечение назначается курсом от 2 до 6 месяцев.

В нашем подразделении «Мельгер-С» проводится углубленное обследование организма методом *вегетативно-резонансного тестирования (ВРТ)*. Это самый современный метод среди существующих высоких компьютерных медицинских технологий. Тестирование проводится на уникальном дорогостоящем оборудовании специально обученными специалистами — врачами высшей категории и кандидатами медицинских наук. Оно безвредно и безболезненно. Его можно применять в любом возрасте — с младенческого и до глубокой старости. Параллельно исследуются и биологические активные точки на руках и ногах.

Такое всестороннее обследование позволяет выявить патологию на клеточном уровне и подобрать необходимые больному гомеопатические препараты.

Каждому пациенту обязательно

делают аллергологические пробы (на пищевые, пыльцевые, домашние и лекарственные аллергены). Эти результаты очень информативны для врача и пациента и сравнимы с уже привычными пробами «методом насечек».

С помощью ВРТ достоверно определяется бактериальная, грибковая, вирусная и глистная «зараженность» внутренних органов (к сожалению, в последнее время это очень распространено). ВРТ дает представление о функциональном состоянии важнейших органов (печени, почек, легких, поджелудочной железы, кишечника, сердца, сосудов, суставов, позвоночника, матки, яичников, маточных труб, почек, мочевого пузыря) и об особенностях кровообращения в них. Показывает состояние желез внутренней секреции (гипофиза, гипоталамуса, щитовидной железы, надпочечников) с определением всех гормонов, подробно исследует молочные железы. Выявляет витаминную и минеральную недостаточность всего организма и отдельных органов. ВРТ дает врачу-гомеопату информацию, сравнимую с результатами 40 лабораторных, клинических и биохимических обследований. Проведение такого количества анализов требует двухнедельного об-

следования в условиях стационара. А в нашем центре врачу на такую подробную диагностику требуется около трех часов. Запись производится предварительно, поскольку врач в состоянии обследовать всего трех больных в день.

После диагностики сразу на консультации проводится лечебный сеанс биорезонансной терапии (БРТ), на котором повышается иммунитет пациента и начинается сам процесс лечения. Эта процедура длится около 30 минут. Она абсолютно безвредная и безболезненная, но очень эффективная!

В конце приема врач сам готовит гомеопатические препараты для пациента с учетом установленных диагнозов и особенностей организма. Именно поэтому действие этих препаратов дает стопроцентный результат.

Стоимость обследования (ВРТ), лечебной процедуры (БРТ) и всех препаратов — 2900 рублей. Лечение назначается сразу на курс 3–6 месяцев. Повторный прием стоит 1750 рублей. Для иногородних возможны дальнейшие регулярные консультации лечащего врача по телефону.

Никаких направлений для лечения в наших центрах не требуется.

«АЛЬФАКОМ»

Москва, ул. Братиславская, д. 21, корп. 1. Проезд: м. «Братиславская», выход из последнего вагона (5 минут пешком). С 9.00 до 21.00 без перерывов и выходных. ☎ 782-81-38, 216-39-23, 216-53-30, 347-27-59

«МЕЛЬГЕР-С»

Москва, ул. Стромынка, д. 15. Проезд: м. «Сокольники». Перейти улицу к ресторану «Макдоналдс» и на любом троллейбусе ехать в сторону Преображенской площади до остановки «ул. Короленко, Социальный Университет» (2-я остановка). На противоположной стороне — желтый 5-этажный кирпичный жилой дом с вывеской «Медицинский центр». С 9.00 до 21.00 без перерывов и выходных. ☎ 268-56-29, 268-55-02, 782-81-38

Грейпфрут против грибка

Всем врачам известно: после лечения антибиотиками, как правило, вспыхивает грибковая инфекция. Это объясняется тем, что микроорганизмы постоянно борются за свое существование, и стоит подавить гноеродные бактерии (стрептококки, стафилококки и др.), как тут же оживляются их конкуренты — грибки. Поэтому после приема антибиотиков надо подумать о мерах защиты от грибковой инфекции.

Врачи московской детской клинической больницы №9 постоянно сталкиваются с этой проблемой при лечении детей с гнойно-воспалительными заболеваниями. Недавно в этой больнице был опробован новый противогрибковый препарат «Цитросепт» растительного происхождения. Это экстракт семян грейпфрута с добавлением пальмового глицерина. У него широкий спектр действия. Кроме фунгицидного (противогрибкового) эффекта он обладает бактерицидной и противовирусной активностью. То есть воздействует на разные виды болезнетворных микроорганизмов, в том числе на стрептококки и стафилококки.



Под наблюдением врачей больницы находилось 33 новорожденных с разными воспалительными заболеваниями: ОРВИ, гнойным конъюнктивитом, бактериальным менингитом, инфекциями мочевой системы. Всех их лечили антибиотиками, и у всех в разной степени проявился кандидоз — грибковые поражения кожи. Высыпания располагались в основном в паховых складках, на внутренней поверхности бедер, в подмышечной области. «Цитросепт» применялся в смеси с растительным маслом (4 капли препарата на 20 мл масла). Кожа младенцев обрабатывалась три раза в день. У подавляющего числа детей улучшение наступило

уже после первого дня применения «Цитросепта», а выздоровление произошло к пятому дню (у 20 детей) или к седьмому (у 11 детей). Лишь двоих детей пришлось лечить дольше — 9-10 дней.

Чем объясняется такой высокий эффект противогрибкового препарата, приготовленного из семян грейпфрута?

В отличие от многих синтетических препаратов, «Цитросепт» обладает целебной силой самой природы. Давайте проанализируем, как сами растения противостоят микробам. Возьмем для примера сначала яблоко. Если зарыть яблоко в землю, на его поверхности очень быстро скопятся разнообразные микроорганизмы, в том числе и грибки. Эти простейшие употребят все свои силы для того, чтобы проникнуть сквозь защитный слой яблока — его кожуру. При этом в почве (благоприятной для них среде) они будут быстро размножаться и за счет умножения сил победят в борьбе. Проникнув в мякоть плода, они станут легко продвигаться в ней — но лишь до тех пор, пока не достигнут семечек. Маленькие черные семена, содержащие всю генетическую информацию растения, окажутся непреодолимым препятствием для микроскопических агрессоров. Дело в том, что семена защищены самой природой — они содержат ядовитые вещества из группы цианидов и стрихнинов. Причем ровно столько, чтобы отпугнуть захватчиков.

А теперь сделаем то же самое с грейпфрутом. Его кожа не только толще, но и содержит сильнодейст-

вующие вещества. Микробам требуется гораздо больше времени, чтобы проникнуть внутрь плода. Если яблоко сдается микробам за несколько недель, то грейпфрут держится месяцами. Микробы, проникающие в него, погибают при штурме. А те немногие, которые все-таки достигнут сердцевины, встречаются с самым трудным препятствием — семенами грейпфрута. Этот драгоценный генетический материал защищен надежно. Семена содержат полифенольные соединения, встретившись с которыми бактерии и грибки погибают. Способность цитрусовых, и особенно грейпфрутов, противостоять гниению хорошо известна биологам и садоводам, а теперь ее используют медики.

Полифенольные соединения, содержащиеся в семенах грейпфрута, стали основой для создания препарата «Цитросепт». Особым способом преобразованные, они сохраняют естественные антимикробные и антигрибковые свойства, не токсичны для человека.

Экстракт грейпфрута «Цитросепт» содержит большое количество биологически активных веществ — таких, как кверцетин, рутин, витамины С и Р. Они помогают регулировать обмен веществ в каждом покрове, поддерживают структуру, эластичность и проницаемость сосудов. Кроме того, «Цитросепт» активно воздействует на клеточные мембраны микробов, уничтожая их. Лечебное действие «Цитросепта» проявляется не так быстро, как у фармпрепаратов, зато результат его надежнее. А самое главное, он не вызывает побочных эффектов, которыми грешат

многие химические средства. Он не поражает печень и почки.

Этот растительный препарат эффективен в лечении не только детей, но и взрослых. Ему поддаются даже запущенные формы микозов — грибкового поражения ногтей и кожи стоп.

Предлагается не только наружное местное применение препарата, но и прием внутрь. В 200 мл жидкости (апельсинового или персикового сока, или подслащенного зеленого чая, или настоя мяты) добавляют 10 капель экстракта и пьют два раза в день. Одновременно два раза в день наносят по две капли «Цитросепта» в чистом виде на ногтевое ложе. При этом рекомендуется ежедневно подпирать ногтевые пластины. Через 3-4 месяца такого лечения у подавляющего большинства больных наступает полное излечение — отрастают здоровые ногтевые пластины. Точно так же, нанося одну-две капли на по-

раженные места, можно вылечить кожу стоп.

Можно усилить действие экстракта, смешав его с водкой (20 мл «Цитросепта» на 20 мл водки). Очистив ногти мягкой щеткой, нанесите на них пять капель раствора пипеткой. Полезно обработать и соседние ногти, особенно если ходили босиком или носили резиновую обувь. В этом случае инфекцию, перекинувшуюся на здоровые участки тела, удастся остановить.

Остается добавить, что «Цитросепт» используется не только для борьбы с грибковой инфекцией стоп. Его с успехом применяют для лечения болезней мочеполовой системы, артритов, отитов, заболеваний носоглотки, дыхательных путей (у взрослых и детей), псориаза, для выведения бородавок, избавления от угрей. Причем расходуется экстракт грейпфрута очень экономно — по каплям. Поэтому лечение оказывается относительно недорогим.



Консультации по применению «Цитросепта»

можно получить по телефонам:

(095) 952-07-67, 952-60-20

«Цитросепт» продается в аптеках Москвы:

«Старый Лекарь»: 105-07-25,

«РИГЛА»: 730-2-730,

«Союз-Фарма»: 961-961-0; «Чудо Доктор»

Доставка по Москве: 105-56-83

Другие города России обеспечивают поставщики лек.средств:

ЦВ «Протек»: (095) 737-35-00/01/11/13

«Морон»: (095) 105-07-20/21

Татьяна Яковлева

ФЛОРА

Капуста необыкновенная

Много ли мы знаем о капусте, а ведь она весьма частый гость на нашем столе? Название ее происходит от латинского слова «капут» (caput) — голова. Действительно, ее круглые кочаны напоминают голову. Первыми ее начали возделывать древние египтяне еще задолго до нашей эры. Они считали, что капуста обладает целебной силой и может изгнать из тела любую болезнь и даже продлить молодость. Римские воины, отправляясь в поход, брали с собой специальные сосуды с лекарством, приготовленным из капусты. Оно хорошо залечивало раны и останавливало кровотечение.

В труде древнеримского историка Марка Катона Старшего «О земледелии» капуста названа «из всех овощей — первая».



На Руси капуста считалась самым главным овощным блюдом. «Хлеб да капуста лиха не допустят», — гласит народная пословица. Знахари готовили из нее специальные

лекарства и снадобья. Русские красавицы хранили секреты приготовления специальных мазей и кремов на основе капустного сока.

Кроме привычной белокачанной капусты, о которой пойдет речь, существует множество других, не менее полезных сортов. Например, цветная капуста содержит большое количество витамина С и прекрасно усваивается организмом. В листовой капусте много минеральных солей (в том числе солей кальция, калия, железа). Брюссельская капуста считается блюдом гурманов и особо рекомендуется тем, кто страдает сердечно-сосудистыми заболеваниями. Краснокочанная капуста богата витаминами и используется как эффективное косметическое средство для кожи лица. Савойская капуста содержит довольно много азотистых веществ и выводит из почек песок и камни.

Капуста — лекарство

Итак, чем же хороша обыкновенная белокачанная капуста? А тем, что она содержит много полезных для здоровья веществ — органических кислот, клетчатки, пектина, сахаров, энзимов, фитонцидов, а также калий, необходимый для работы сердца. Много в ней и витаминов: С, К, группы В, Р, РР, каротин, а также противоязвенный витамин U (противоязвенный фактор капусты был назван язвенным витамином U, — от латинского слова "улькус", что значит язва).

В 1949-1950 гг. было впервые экспериментально подтверждено, что свежий сок капусты излечивает

искусственно вызванную язву желудка у птиц и морских свинок. Аналогичные результаты были получены и в опытах на собаках и крысах. Эти исследования явились основанием для применения сока капусты в лечении язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки, особенно у пациентов с пониженной кислотностью. Лучше всего сок готовить на 2-3 дня, так как при длительном хранении он приобретает неприятный запах. Держать его следует в холодильнике. Ежедневная доза сока составляет 5-6 стаканов, которые следует выпивать порциями в 3-4 приема за час до еды. В сок можно добавлять 1 ч. ложку масла шиповника или облепихи. Курс лечения язвенной болезни желудка и двенадцатиперстной кишки — 25-30 дней. В случае необходимости его можно продлить. С профилактической целью курс следует повторять через 4-6 месяцев.

Для возбуждения аппетита и при недостаточном выделении желудочного сока выпивайте перед едой от 1/3 до полного стакана сока.

При заболевании печени и желчного пузыря рекомендуется перед обедом съедать салат из свежей капусты, заправленный подсолнечным маслом, но без соли.

Наладить работу кишечника и справиться с запорами поможет капустный рассол. Квашеную капусту отожмите, рассол слейте в стеклянную посуду и подогрейте. Пейте его теплым, не менее трех раз в день. А есть и другой способ — замените свой ужин стаканом смеси из двух соков: свежей капусты и свекольного, взятых в равных объемах.

При болезнях селезенки пейте смесь соков шпината и капусты из расчета 1:1.

При сахарном диабете капуста поможет уменьшить содержание сахара в крови. Для этого необходимо съедать не менее 300 г свежей капусты в день.

Винная кислота, содержащаяся в капусте, укрепляет стенки сосудов, препятствует отложению холестерина и жиров.

Чтобы нормализовать обменные процессы в организме, регулярно на завтрак ешьте салат из квашеной и морской капусты. В качестве заправки используйте томатный или лимонный сок.

При гриппе смешайте сок алоэ с медом и капустным соком, залейте сухим вином и настаивайте в течение суток. Эту смесь принимайте по 1 ч. ложке перед едой.

При ангине и бронхите хорошо помогает свежий капустный сок с сахаром. В стакан сока всыпьте 1 ч. ложку сахара, размешайте и пейте 3 раза в день до еды. При ангине рекомендуется полоскание горла капустным соком пополам с водой. Раствор должен быть теплым.

При ларингитах, фарингитах, налетах в горле, а также для восстановления севшего или охрипшего голоса выпивайте 1/2 стакана сока свежей или квашеной капусты или

положите им горло. Для достижения быстрого эффекта добавьте туда сок черной смородины.

При гиповитаминозе у детей эффективно такое овощное пюре. Картофель, морковь и капусту отварите в подсоленной воде до раз-

мягчения. Затем остудите и перетрите овощи вместе с горячим молоком. Добавьте 5 г растительного масла. Это пюре рекомендуется даже 6-8-месячным детям. Старайтесь не использовать листья капусты, прилегающие к кочерыжке, так как они более насыщены нитратами.

При приступах мигрени приложите к голове свежие капустные листья и по-

лежите не менее часа с закрытыми глазами в затемненной комнате.

Избавиться от бессонницы можно, выпивая стакан капустного сока на ночь. Поможет и настой из семян капусты: 2 ст. ложки семян залейте стаканом кипящей воды и настаивайте не меньше 2 часов. Затем отвар слейте и добавьте в него 50 г свежего капустного сока. Пейте 3 раза в день перед едой.

При умственном переутомлении следует ежедневно за час до обеда и ужина есть кислую капусту с растительным маслом.

Считается, что рассол капусты сокращает приступы эпилепсии



При болях в суставах и позвоночнике необходимо выпивать в сутки не менее 50 мл свежего капустного сока. Во время лечения следует придерживаться легкой овощной диеты и исключить соленые и острые продукты.

Если после пребывания на сквозняке вы не можете повернуть голову, сделайте на шею компресс, приготовленный из 1 ст. ложки тертой свежей или истолченной кислой капусты и 3 ст. ложек натертого хрена.

Для смягчения огрубевшей кожи на ногах и заживления трещин нужно проделать следующую процедуру. Сначала поддержите ноги в теплой мягкой воде, в которую добавлено немного питьевой соды. Затем вытрите ноги, на огрубевшие места и трещины наложите кашицу из тертых капусты и репчатого лука в равных долях (приблизительно по 2 ст. ложки), оберните полиэтиленом и оставьте на ночь. Утром кашицу снимите, ополосните ноги холодной водой и смажьте кремом. Повторите процедуру на следующий день — кожа размягчится, и ее легко будет

Свежую белокочанную капусту обдайте кипятком и мелко нашинкуйте. Вареное мясо и картофель нарежьте мелкими кубиками и соедините с капустой. Добавьте зеленый горошек и заправьте салат майонезом, посолите. Подавая к столу, украсьте зеленью.

Нашинкуйте капусту соломкой, посыпьте солью и сахаром, потрите руками до появления сока. Курагу и изюм залейте кипятком и размочите, слейте воду и промойте еще раз. Курагу мелко нарежьте и смешайте с капустой и изюмом. Салат перемешайте и заправьте лимонным соком.

Отварите грибы в 1 л подсоленной воды и мелко их порубите. В 1/2 стакана холодной кипяченой воды размешайте желатин. Когда он разбухнет, вылейте в грибной бульон и подогрейте на медленном огне. Кислую капусту промойте, отожмите. Добавьте в кастрюлю к грибам и залейте приготовленным бульоном.

Овощной бутерброд. 1 репа, 1 свекла, 1 луковица, 100 г кислой капусты, 1 ст. ложка растительного масла, 60 г свежего творога, 3 ст. ложки майонеза, зелень, соль по вкусу

Капуста-провансаль. 2 кг капусты, 2 яблока кислых сортов, 2 луковицы средней величины, 3 моркови, по 300 г изюма и чернослива без косточек, 2 небольшие головки чеснока, 1/2 стакана клюквы, 1/2 ст. ложки соли

Тонко нашинковать капусту, перетереть ее с солью, порезать яблоки, лук, натереть на крупной терке морковь, все перемешать. Добавить изюм и чернослив, предварительно замоченные в горячей воде, клюкву. Выжать через чесночницу чеснок. Еще раз перемешать.

Соус поставить на огонь. Когда он закипит, добавить уксус и снова довести до кипения. Залить им массу, перемешать, остудить до комнатной температуры.

Для рубцевания ран и язв нужно натереть на терке капустные листья и прикладывать к месту поражения сочную мякоть. При язвах и экземах используйте листья капусты, сваренные в молоке. Их нужно прикладывать к больным местам.

Для укрепления костей и зубов
обязательно съедайте в течение дня
несколько листьев свежей капусты
или капустный салат.

Капуста — дешевый, но при этом эффективный косметический препарат, который можно использовать как отдельно, так и в сочетании с другими компонентами. *Маски* из свежей капусты обладают отбеливающим и тонизирующим действием, из кислой — снимают излишнюю жирность кожи, питают, увлажняют и освежают ее.

При использовании капустных масок следует соблюдать следующие условия.

♦ Маску накладывайте на тщательно очищенную кожу.

♦ Перед нанесением маски смажьте жирным питательным кремом область вокруг глаз — кожа здесь нежная, маска на эти части лица не накладывается.

- ◆ Делайте маску, подходящую именно для вашего типа лица.

- ◆ Для маски берите мясистую

часть капустных листьев ближе к черешке.

♦ Готовьте маску непосредственно перед применением, излишки выбрасывайте — питательные вещества капусты и других компонентов от длительного контакта с воздухом утрачивают свои свойства.

Основой для маски служит кашица из мякоти листьев, которую получают, натирая капусту на терке, или измельчают в мясорубке. Квашеную капусту растирают пестиком.

Маски могут иметь различную консистенцию. Густые маски наносят специальной косметической лопаткой, а жидкие — ватным тампоном.

Чтобы снять усталость

Промойте капустные листья холодной водой и в положении лежа наложите на 20 минут на вымытые, но не вытертые глаза, лицо и шею. Листья накладывайте вогнутой стороной. Они должны нагреться от соприкосновения с кожей. Затем промокните лицо и шею мягким полотенцем или бумажной салфеткой. Кожа станет более мягкой, свежей и матовой.

Питательная маска для нормальной кожи

♦ Натрите морковь на крупной терке и отварите в молоке до размягчения. Смешайте кашицу с 50 мл свежего капустного сока, добавьте немного меда. Нанесите маску на 3-5 минут, затем ополосните лицо теплой кипяченой водой.

♦ Пропустите через мясорубку морковь и свежую капусту. Отожмите и слейте сок. В кашицу добавьте по чайной ложке меда и сметаны. Нанесите маску на увлажненную кожу и подержите 5-10 ми-

нут, затем смойте кипяченой водой, добавив в нее несколько капель лимонного сока.

♦ Разбавьте рассол квашеной капусты кипяченой водой (в соотношении 1:1) и заморозьте. Кусочком льда протирайте лицо утром и вечером. Это очищает, отбеливает и тонизирует кожу, устраняет веснушки и пятна.

Увлажняющие и питательные маски для сухой кожи

Очищенную кожу слегка смажьте жирным кремом — он предотвращает раздражение и служит хорошим проводником для питательных веществ. Для очищения сухой кожи хорошо использовать смесь теплой воды и свежего капустного сока в соотношении 3:1. Умываться такой водой необходимо примерно раз в месяц.

♦ В стеклянной посуде разотрите яичный желток, добавьте по 1/2 ч. ложки растительного (лучше оливкового) масла, свежего капустного сока и сливок. Смесь наносите ватным тампоном несколько раз с промежутком в 1-2 минуты. Смывать маску нужно водой комнатной температуры.

♦ 1/2 ч. ложки жирного крема или косметических сливок (предназначенных для вашей кожи) смешайте с 1 ч. ложкой капустного сока и 1/2 ч. ложки меда, нанесите густым слоем на 15-20 минут. Снимите маску ватным тампоном и ополосните лицо водой комнатной температуры.

♦ Разотрите 2 ч. ложки жирного творога с 1 ч. ложкой молока и 1 ч. ложкой сока свежей капусты, нанесите на лицо на 15 минут. Снимите и

смойте остатки маски смесью холодной воды с молоком (на стакан воды — половина стакана молока). Эта маска обладает и отбеливающим эффектом.

Маски для жирной кожи

Очищающие

♦ Вымойте очищенное лицо теплой водой, чтобы расширились поры, и нанесите маску, состоящую из 1 ч. ложки измельченной свежей капусты и 1 ст. ложки соли. Слегка вотрите легкими массажными движениями в направлении от середины подбородка к ушам и от центра лба в противоположные стороны, избегая области вокруг глаз. Смойте маску сначала теплой водой, чтобы очистить поры, а затем сполосните холодной или протрите кусочком льда, завернутым в марлю.

♦ Размочите мякиш черного хлеба в капустном соке. Нанесите кашицу на вымытое и слегка распаренное над горячим травяным отваром лицо легкими надавливающими движениями, соблюдая основные направления массажа. Когда маска начнет свободно скользить, смойте ее теплой водой, а затем ополосните холодной.

Увлажняющие и питательные

♦ Смешайте по 1 ч. ложке натертой свежей капусты и огурца, а также взбитый белок. Наложите маску на очищенное лицо и держите до тех пор, пока она не подсохнет. Смойте ее теплой водой и ополосните холодной. Такая маска обладает еще и отбеливающим эффектом.

♦ Разотрите до однородности 1 ст. ложку нежирного творога и яичный желток и постепенно добавляй-

те сок кислой капусты, пока масса не приобретет пюреобразное состояние, но не будет растекаться. Маску держите на лице 30 минут, смойте холодной водой.

♦ Смешайте до консистенции сметаны 1 ч. ложку пшеничной или картофельной муки, 2 ч. ложки сока квашеной капусты и 1 ч. ложку меда. Маску нанесите на влажное лицо на 30 минут, смойте смесью равного количества кипяченой воды и молока.

Маска для увядающей кожи

Растолките пестиком 1 ч. ложку овсяных хлопьев и размочите их в 2 ч. ложках сока свежей или кислой капусты. Когда хлопья разбухнут, добавьте в них по 1/2 ч. ложки майонеза, меда и жирного крема для лица. Нанесите маску на кожу, дайте слегка впитаться и подсохнуть, затем снимите влажными тампонами, одновременно проводя ими массаж лица. Легкое покраснение кожи указывает на то, что активизировался ток крови и обмен питательных веществ.

Для разглаживания морщин

Протрите лицо ватным тампоном, смоченным слегка разбавленным соком свежей или кислой капусты. Наложите на лицо и особенно густо на морщины маску, приготовленную из яичного желтка, 1/2 ч. ложки растительного масла, 1 ч. ложки свежей капусты, натертой на мелкой терке, и 1/2 ч. ложки меда. Держите маску 15-20 минут, пока она не начнет слегка загустевать. После удаления маски вновь протрите лицо тампоном, пропитанным разбавленным капустным соком.

СВИНКА БЕЗ ОСЛОЖНЕНИЙ

В семье Николаевых заболела пятилетняя Ксюша, и меня вызвали к больному ребенку. Мама думала, что шум и боль в ушах, усиливающиеся при глотании, и небольшая припухлость шеи — следствие затяжного простудного заболевания, которое не отпускало малышку уже две недели. Она была права лишь отчасти — в том смысле, что новая напасть возникла не на пустом месте. Организм девочки ослаб, и на него напал вирус эпидемического паротита, или свинки.

Хотя заболевание у Ксюши не было ярко выраженным, воспаление околоушных слюнных желез, характерное для свинки, легко обнаружилось, когда я ощупала их. Это прикосновение сразу же вызвало у девочки болезненные ощущения. Кожа над припухлостью была напряженной и блестящей. Я заметила и некоторое нарушение слюноотделения.

К счастью, других, более тяжелых симптомов у ребенка не было, даже температура повысилась не-

значительно. Мне же в своей практике доводилось сталкиваться с заболеваниями свинкой взрослых людей, которых эта инфекция обошла в детстве (и потому они не приобрели к ней стойкий иммунитет на всю жизнь). У них болезнь протекала тяжело, сопровождаясь ознобом, рвотой, носовым кровотечением и даже судорогами. Температура поднималась до 40 градусов, ослабевал



слух, пропадал аппетит. И, что было самым неприятным, нередко возникали осложнения. Впрочем, от тяжелого течения заболевания и его осложнений не застрахованы и дети, особенно те, организм которых ослаблен гриппом, ангинами и другими инфекциями.

Встречаются также случаи неэпидемического паротита (воспаление околоушных слюнных желез), который возникает при проникновении в слюнную железу возбудителей гнойной или гнилостной инфекции. Возбудители проникают в железу из полости рта, что бывает чаще всего, или с током крови и лимфы. Это происходит при различных инфекционных болезнях или у тяжелобольных, если они плохо ухаживают за полостью рта или имеют кариозные зубы.

Поскольку свинка у Ксюши протекала не тяжело, я попросила маму лишь о том, чтобы малышка оставалась в постели. Посоветовала делать спиртовые компрессы на шею, — согревать ее можно было, так как температура у девочки высоко не поднималась. Чтобы избежать распространения инфекции через слюну, я порекомендовала тщательно ухаживать за полостью рта: хорошо чистить зубы и полоскать рот слабыми дезинфицирующими растворами.

И еще попросила маму ограничить общение Ксюши со старшей сестрой Полиной. Во-первых, потому, что чем старше ребенок, тем тяжелее протекают у него детские инфекции, а во-вторых, потому, что у подростков свинка нередко дает воспаление половых желез, особенно при несоблюдении постельного режима.

Мама очень удивилась — она слышала о том, что паротит опасен для мальчиков-подростков, у кото-

рых свинка может осложниться воспалением яичек (орхитом), проявляющимся позднее простатитом и другими болезнями половой сферы. А вот о том, что и у девочек свинка может привести к воспалению половых желез, она не знала.

Пришлось объяснить, почему для девочек такие осложнения опаснее. Дело в том, что у мальчиков орхит всегда сопровождается высокой температурой и болью в мошонке, а сами яички увеличиваются. Поэтому такое осложнение паротита, как правило, не пропускают. Своевременное его лечение помогает предупредить дальнейшие неприятности.

А вот у девочек поражение половых желез чаще всего проходит незамеченным. Может наблюдаться лишь боль в низу живота, которую обычно со свинкой не связывают. Зато в период полового созревания возможны нарушения менструального цикла, маститы, а впоследствии может даже наступить бесплодие.

Возбудитель свинки, попадая на слизистую оболочку рта и горла, обживает там в течение инкубационного периода (от 3 до 30 дней), а затем проникает в кровь и с ее током разносится по организму, поражая органы, содержащие железистую ткань (кроме половых органов к ним относятся поджелудочная и щитовидная железы, суставы). Также могут поражаться лицевой и слуховой нервы. У детей дошкольного и младшего школьного возраста свинка иногда осложняется даже менингитом. Это бывает, если вирус пробивается сквозь так называемый гематоэнцефалический барьер — особый щит, защищающий центральную нервную систему от попадания болезнетворных агентов из крови.

Как же предупредить осложне-

ния эпидемического паротита?

Первое. Лучше всего, конечно, сделать прививку. Вакцинация живой паротитной вакциной снижает опасность заболевания в 2-3 раза.

Второе. Если ребенок все же заболел, надо вызывать врача и строго выполнять его рекомендации.

Третье. Независимо от тяжести течения заболевания следует уложить ребенка в постель и обеспечить ему полный покой. Он должен находиться в изоляции дома в течение 9 дней от начала болезни.

Четвертое. Если температура не поднимается выше 38 градусов, не снижайте ее. Лихорадка — естественная реакция организма, препятствующая дальнейшему размножению вирусов. Но при повышении температуры выше 38,5 градусов надо дать ребенку жаропонижающие средства, назначенные врачом.

Пятое. Пища должна быть калорийная, жидкая или полужидкая. Продукты надо отваривать или запекать. Еду давайте ребенку в теплом виде, небольшими равными порциями, 6-8 раз в сутки. Когда температура повышается, лучше не кормить ребенка совсем, а только давать ему много пить.

Преимущество следует отдавать кисломолочным и растительным продуктам — творогу, сметане, кефиру, овощам и фруктам. Разрешены также супы, черный хлеб, рис, зерновые каши. Полезно щелочное питье, например минеральная вода типа «Боржоми», молоко с добавлением соды.

Шестое. Для уменьшения болезненных ощущений и воспалительных проявлений применяйте следующие процедуры:

— растирайте воспаленные участки теплой водой с добавлением уксуса или водки (1 ст. ложка на 1 л воды);

— при отсутствии температуры делайте согревающие спиртовые повязки, компрессы с мазью Вишневского, ставьте грелку, смазывайте кожу в области пораженной железы ментоловым или камфарным маслом;

— следите за тем, чтобы больной ребенок тщательно чистил зубы и после каждого приема пищи полоскал рот теплым бледно-розовым раствором марганцовки. Для полоскания можно также использовать фурацилин, соду или борную кислоту, разведя в стакане воды 1 ч.л. одного из этих средств. Тяжелобольным надо протирать рот ваткой, смоченной этими растворами, обернув ею черенок ложки.

Рецепты народной медицины при свинке

Настой липы. Полторы столовых ложки мелко нарезанных цветков заварить в одном стакане кипятка, настаивать в течение 20 минут. Процедить. Принимать по 1/2 стакана 2-3 раза в день.

Настой шалфея. Две чайные ложки измельченных листьев шалфея залить стаканом кипятка. Настаивать, укутав, 1 час, процедить. Принимать по 1/2 стакана 3-4 раза в день в теплом виде.

Прогревание травяным паром. Взять по 2 ст. ложки листьев шалфея, цветков бузины и липового цвета и по 2 ч. ложки мяты перечной и семян укропа. Все это измельчить, смешать и заварить 10 стаканами кипятка. Оставить на очень медленном огне. Над этой кипящей заваркой прогреть голову в течение 15-30 минут (ребенок должен быть тепло одет или завернут в одеяло). После этого закутать горло и уши теплым шерстяным платком. Делать такую процедуру надо каждый день. Остерегайтесь при этом сквозняков!

Замира Цогоева,
кандидат медицинских наук



ПРИТЧА

“СЧАСТЬЕ— ЭТО Я?!”

Замира Николаевна Цогоева — практикующий врач-невролог. Каждый день она помогает своим пациентам решать непростые проблемы. Их характеры и судьбы — источник вдохновения для доктора Цогоевой. Уже много лет она пишет рассказы. Некоторые из них похожи на маленькие притчи. Замира Николаевна назвала их “Записки на манжетах медицинского халата”

Дружба

Одна женщина всегда помогала любому, кто ее просил об этом. Но, когда она сама заболела, все ее друзья оказались очень заняты. Никто не помог ей. Она умерла. На небесах ее спросили:

— Почему тебе никто не помог?

— Все были заняты, — ответила она.

— А тебе не было обидно, что друзья отказали тебе в помощи?

— Нет. Если бы они были свободны, то обязательно помогли бы мне. Я в этом уверена.

— Хочешь узнать, чем были заняты твои друзья, когда тебе было плохо?

— Нет, не хочу.

— Почему?

— Я хочу, чтобы они остались моими друзьями навечно. Дружба для меня дороже жизни.

Счастье

Как-то раз маленькая девочка спросила у матери:

— Мама, скажи, что такое счастье?

— Счастье — это когда всем, кого ты любишь, хорошо.

— А что такое хорошо?

— Мне, например, хорошо, когда ты рядом, здорова, слушаешься меня, не капризничаешь.

— Значит, счастье — это я?!

Миг

— Миг, ты прекрасен! Ты даришь счастье!

— Миг, ты страшен! Ты приносишь горе!

— Каков же ты на самом деле?

— Я такой, каким меня воспринимают.

Подготовила Наталия Лескова

Жертва по определению



Бывают люди, на которых легко списать упущения по службе или сорвать зло. На таких бедолаг и в семейной жизни можно запросто повесить любую проблему. Они будут безропотно бегать по магазинам, сидеть с детьми, смиренно глотая чужие упрёки. Это люди с виктимным, то есть жертвенным, складом характера

Историю Тамары Петровны я услышала от одного социального психолога. Сама она считает себя просто очень невезучей. Взять хотя бы ее увольнение с работы. Тамара Пе-

тровна была учителем географии. Случилось так, что на уроке литературы один шалопай сильно побил другого. Родители пострадавшего мальчика потребовали от директора

сатисфакции. И тот легко пожертвовал... классным руководителем драчунов — Тамарой Петровной.

Надо сказать, что замуж Тамара Петровна вышла по большой любви. Чувство было так велико, что в течение двадцати лет она безропотно ухаживала за парализованной свекровью. А когда та умерла, муж сообщил Тамаре Петровне, что давно живет с другой и даже имеет от нее ребенка. Чем все закончилось, думаю, объяснять не надо. Можно еще добавить, что Тамару Петровну трижды грабили и один раз чуть не изнасиловали. После ухода мужа она хотела покончить с собой, но, к счастью, психолог помог ей справиться с тяжелой ситуацией.

История Тамары Петровны заставила меня задуматься, почему одни становятся жертвами, а другие нет, по каким признакам мы безошибочно находим человека с виктимным характером?

— В кино мы не раз видели, как львы, наблюдая за стадом антилоп, по каким-то неуловимым признакам выделяют жертву. То же происходит с людьми, — рассказывает кандидат медицинских наук Наталья Громова, сотрудница Центра психологической помощи. — Трудно объяснить как, но они вдруг понимают, что из кого-то легко сделать «козла отпущения». Уловив это, люди-хищники не останавливаются ни перед чем. Они либо полностью подчиняют жертву своей воле, ломая ее характер, либо «гонят» до полного психологического истощения.

Долгое время на проблему виктимности не обращали внимания. Но примерно полвека назад о ней заговорили криминалисты. Специалисты, раскрывшие в своей жизни множество уголовных дел, обратили

внимание на некое сходство, объединяющее жертв спонтанных, не планируемых заранее преступлений. Когда злодеяние совершалось внезапно, под влиянием импульса, отыскивались общие черты во внешности и поведении пострадавших. Специалисты даже составили собирательный портрет потенциальной жертвы.

Наиболее подвержены риску нападения, ограбления или изнасилования женщины. К каким же женщинам особенно влечет преступников? Криминалисты дают такой портрет: кареглазая женщина с правильным, чуть удлинённым овалом лица, прямым носом и припухлыми, как бы полукруглыми губами. Как правило, ей не больше сорока лет. Для полноты картины следует добавить, что у большинства жертв глаза слегка округлые, немного нависают. Почему-то именно эта особенность, по признанию многих преступников, заставляла их решиться на нападение. Круглые глаза действуют на них завораживающе. Они будто сообщают, что человек не окажет сопротивления, ибо подсознательно готов стать жертвой.

Дальше — больше. Во-первых, выяснилось, что виктимность больше свойственна горожанам, и меньше — сельским жителям. Во-вторых, виктимных особенно много оказалось среди учителей и шоферов, и совсем не было среди библиотекарей, продавцов и врачей.

Виктимных чувствуют все. По роду своей профессиональной деятельности я столкнулась с одним недобросовестным риэлтором и его клиенткой Светланой С. Квартирный маклер «кинул» ее без особого труда. Когда суд доказал вину риэлтора, тот в отчаянии воскликнул: «По-

смотрите на нее. Ну не мог я ее не обмануть! Будь на ее месте другая, у меня и мысли бы такой не возникло». От подобной откровенности судьи просто потеряли дар речи.

Под собирательный портрет жертвы Светлана подходила полностью, и я решила узнать, что заставило ее заняться разменом. И что же выяснилось? Сразу после окончания школы она вышла замуж. Родила двух сыновей. Однако муж оказался человеком вспыльчивым. И жена, и дети очень скоро начали возбуждать в нем звериную ненависть. Злость он, естественно, вымещал на супруге.

Очередной семейный скандал закончился для безответной Светланы тяжелым сотрясением мозга. После этого супруги по обоюдному согласию развелись. Светлана взялась за размен квартиры и... шесть месяцев с малышами скиталась по друзьям. Кстати, обратиться в суд ее заставили именно друзья. Сама она об этом и не помышляла.

Анализируя особенности поведения хищников и жертв, ученые пришли к удивительному выводу: своей незащищенностью жертва сама как бы провоцирует нападение. Подобно бандерлогам из сказки про Маугли, она цепенеет перед лицом опасности. Осторожность и даже инстинкт самосохранения отступают, как только в поведении человека появляются первые признаки виктимности. Почему? Отвечая на этот вопрос, ученые



выдвигают разные, порой фантастические гипотезы.

— Виктимность определяется совокупностью генетических, демографических и индивидуальных психологических свойств личности, — объясняет Наталья Громова. — Причиной того, что человек выбирает роль жертвы, может стать чересчур жесткое воспитание в семье. Скажем, родители стремятся с детства приучать ребенка к тяготам повседневной жизни и отказывают ему в маленьких радостях. Постепенно у таких детей снижается самооценка, подавляются механизмы естественного поведения. Они и в самом деле готовы довольствоваться малым и до поры не понимают, что взрослые просто ущемляют их права. Когда же наступает прозрение, менять что-либо сложно. Окружающие не позволяют жертве расстаться с ее социальной ролью, ведь иметь под боком виктимного человека удобно. В зависимости от обстоятельств можно и в жилетку поплакаться, и обвинить его в собственных ошибках.

Существуют и другие, совершенно необычные гипотезы. Например, одна из них утверждает, что виктимные люди — потомки народов, которые были поработаны или стерты с лица Земли в ходе исторического развития. Где майя, скифы, гунны, пеласги, игравшие некогда ведущую роль в развитии цивилизации? Их нет. Пропали, раствори-

лись. Но разве может раствориться генетическая информация? Солидный для нас срок две-три тысячи лет, с точки зрения эволюции, — миг. Вот и получается, что самих поработанных и ассимилировавшихся народов уже нет, а их генетическая память жива и дает о себе знать в поведении потомков. Возможно, общей для виктимных людей наследственностью объясняется и феномен внешне-го сходства потенциальных жертв.

Что бы там ни говорили исследователи о генетической предрасположенности, психологи считают, что «синдром жертвы» можно перебороть. Достаточно усвоить несколько простых правил.

Первое. Надо всячески подчеркивать и демонстрировать самоуважение в осанке, манере поведения, одежде. Ни в коем случае не должно быть сутулых плеч, затравленного взгляда, небрежности в одежде. Именно на эти признаки люди прежде всего обращают внимание перед совершением физической или психологической агрессии.

Второе. Надо научиться говорить «нет». Причем твердо. Если ситуация требует, будьте напористы. Не пытайтесь скрывать свое возмущение. Лучше дайте выход чувствам. Даже

если на первых порах вы ничего не добьетесь, все равно окружающие будут информированы о вашей позиции. Со временем это заставит их уважать ваше мнение и считаться с ним.

Третье. Не бойтесь обвинений в эгоизме. Они бывают несправедливы. В конце концов, забота о себе — нормальна для любого человека. И не тратьте жизнь на то, чтобы завоевывать всеобщую любовь. Это не только безнадежно, но иногда и само по себе опасно.

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Доктор, меня мучает бессонница! Всю ночь ворочаюсь с боку на бок.

— Что же вы хотите? Если бы я так ворочался, тоже не смог бы заснуть.

♦
— За что тебе двойку поставили? — спрашивает папа Вовочку.

— Да училка спросила у меня, сколько будет трижды два. Ну я ей сказал — шесть. А потом она спросила, сколько будет дважды три.

— А разве не один хрен?

— Вот и я ей так сказал.

♦
— Доктор, я вечером начинаю считать овец — и сразу засыпаю.

— Вот и хорошо.

— Что ж тут хорошего? Под утро одной-двух недосчитываюсь. Я ведь чабан.

♦
— Дорогой, мне так не хочется идти в гости к родственникам.

— Мне тоже. Но представляешь, как они обрадуются, если мы не пойдем?

— Да, придется идти.

♦
— Доктор, прошу вас ничего от меня не скрывать!

— А что вас интересует?

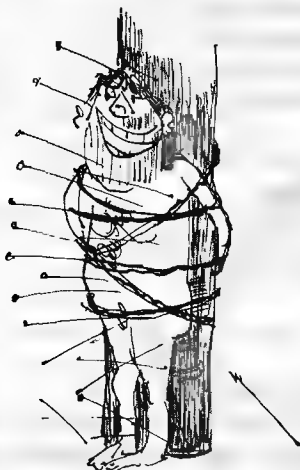
— Сможет ли мой муж после этого ужасного перелома руки еще когда-нибудь мыть посуду?

Без подробностей

Иголки против боли

Немецкие врачи из Дюссельдорфа провели широкое исследование эффективности иглоукалывания при различных болезнях. Из 40 тысяч пациентов, находившихся на протяжении двух лет под их наблюдением и применяющих иглоукалывание, около 90% из них сообщили, что оно наиболее эффективно помогает при болях различной локализации: зубной и головной (включая мигрень), в области сердца и в пояснице, в суставах рук и ног и т.д.

На основании этих данных официальная германская медицина признала иглоукалывание как доказанный способ облегчения и снятия болей и рекомендовала его для широкого применения, поскольку оно не имеет отрицательных побочных эффектов.



Устал? Выпей чая

Ири длительной работе на компьютере или при других работах, связан-



ных с напряжением глаз, человек устает и допускает много ошибок. Японские ученые нашли лучшее из всех известных средств для борьбы с усталостью — холодный черный чай с лимоном и сахаром или без сахара. Если выпивать по чашке такого чая через каждые 2-3 часа непрерывной работы, то количество ошибок снизится на 50 %. До сих пор в Японии отдавали предпочтение зеленому чаю, но он, как оказалось, уменьшает количество ошибок лишь на 20 %. Так что здесь преимущество черного чая очевидно.

Одноразовая посуда — угроза для здоровья

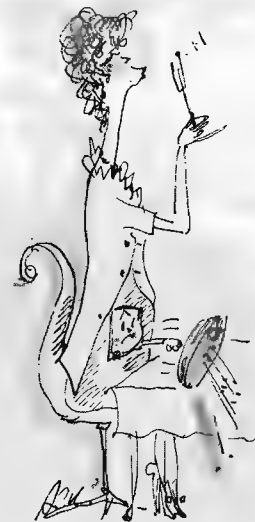
Одноразовая пластиковая посуда популярна во всех странах. Многие считают ее просто находкой, особенно для походов и пикников — она легкая, не бьется, да и мыть не надо. А пластиковые контейнеры для еды настолько удобны, что постоянно используются практически любой хозяйкой в повседневной жизни.

Английские медики предупреждают, что использование такой посуды может быть небезопасно для человека, поскольку пластик содержит бисофенол. Опыты на лабораторных мышах показали, что это вещество, даже в тысячных долях процента добавленное в питьевую воду, снижает активность половых гормонов, что приводит к бесплодию. Как реагирует на такое количество бисофенола человеческий организм, пока не известно, но английские ученые все же рекомендуют как можно реже пользоваться пластиковой посудой. Конечно, стеклянные стаканы и тарелки не всегда удобны, но зато — безопасны.



Диета матери угрожает будущему ребенку

Английские медики бьют тревогу: широкое распространение среди молодых женщин разнообразных диет и новомодных способов снижения веса может при-



вести к рождению целого поколения нездоровых детей. Были обследованы 12 тысяч женщин детородного возраста, которые в свое время пытались худеть. Результаты показали, что почти половина из них имеет серьезные проблемы со здоровьем. Дело в том, что жесткие и несбалансированные диеты, приводящие к резким и значительным колебаниям веса, нарушают обмен веществ и меняют гормональный фон в организме будущей мамы, что может привести к опасности развития у ребенка таких серьезных заболеваний, как сахарный диабет, болезни сердца и даже инсульт. Профессор Дэвид Баркер, проводивший исследование, подчеркивает, что нездоровое питание женщины является потенциальной угрозой для ребенка задолго до зачатия.

Орехи снижают холестерин

В Канаде было проведено исследование, в котором участвовало две



группы людей старше 60 лет, имевших высокий уровень холестерина в крови.

Одна группа в течение месяца ежедневно употребляла орехи, вторая — традиционно соблюдала низкожировую диету. В результате у участников обеих групп показатели холестерина снизились, но в первой — значительно больше. Поскольку снижение уровня холестерина уменьшает риск сердечно-сосудистых заболеваний, которые нередко приводят к инсультам и инфарктам, ученые рекомендуют включать в свой ежедневный рацион орехи, причем сорт не имеет значения. Выбирайте на свой вкус, но желательно отдавать предпочтение свежим и несоленым орехам.

Зеркало расскажет о болезни

Оказывается, зная физические особенности своего организма, можно определить предрасположенность к определенным заболеваниям. Многочисленные исследования показали, что левши чаще страдают от заболеваний желчного пузыря, астмы и сахарного диабета. Люди, имеющие складки на мочках ушей, более склонны к сердечно-сосудистым заболеваниям. Если подкожный жир откладывается в области живота, а не на бедрах — есть риск развития



диабета, сердечных заболеваний и гипертонии. Короткие ноги — сигнал возможного диабета и заболеваний сердца.

Присмотритесь к себе и будьте бдительны.

Подготовили Борис Бочаров
и Галина Бочкова

Коэффициент эрудиции

- Вольтер назвал первый месяц супружеской жизни медовым, а как он назвал второй?
А. Полынный. **В.** Розовый. **С.** Сахарный. **Д.** Кислый.
- Кто на Троянской войне убил неуязвимого Ахилла, попав стрелой в пятку?
А. Гектор. **В.** Приам. **С.** Менелай. **Д.** Парис.
- Что на Руси в XVIII веке называлось «империалом»?
А. Указ императора. **В.** Золотая монета. **С.** Стиль в архитектуре. **Д.** Стихотворная форма.
- На чьи стихи П.И.Чайковский написал романс «Средь шумного бала»?
А. Кукольника. **В.** Пушкина. **С.** А.Толстого. **Д.** Жуковского.
- По мотивам стихотворения Лермонтова была написана картина «На севере диком». Кто ее автор?
А. Левитан. **В.** Шишкин. **С.** Васнецов. **Д.** Куинджи.
- В каком городе познакомились герои рассказа Чехова «Дама с собачкой»?
А. Алушке. **В.** Мисхоре. **С.** Симеизе. **Д.** Ялте.
- Кто из этих ученых не был удостоен Нобелевской премии?
А. Ландау. **В.** П.Капица. **С.** Семенов. **Д.** Курчатов.
- Какому спектаклю Московского театра на Таганке в 1977 году была присуждена высшая премия французской критики как «лучшему иностранному спектаклю года»?
А. «Гамлет». **В.** «Антимир». **С.** «Добрый человек из Сезуана». **Д.** «Пугачев».
- Разводить антимонии — значит заниматься нудно и долго каким-то делом. А что означает слово «антимоний»?
А. Шелковая плетеная веревка. **В.** Алхимическое название сурьмы. **С.** Дикорастущий кустарник. **Д.** Длинное судебное разбирательство.
- Что служит печатной формой для литографии?
А. Камень. **В.** Дерево. **С.** Лиолеум. **Д.** Металлическая пластина.
- Как считали шкурки соболей в Древней Руси?
А. Десятками. **В.** Дюжинами. **С.** Сороками. **Д.** Сотнями.
- Во сколько раз вес голубого кита больше, чем вес слона?
А. 5. **В.** 10. **С.** 30. **Д.** 50.



Ответы на стр. 94

Женские хитрости

В прошлом номере журнала мы начали серию статей для женщин, которые хотят сохранить красоту и молодость доступными средствами, не прибегая к услугам дорогих салонов. Начали мы с шеи. Сегодня речь пойдет о груди

Действительно, красивая грудь — это предмет мечтаний многих женщин и особого внимания мужчин. О ее красоте судят по размеру, форме и расположению (высокая, низкая). В наше время изменить размер и форму груди — проблема не очень сложная. При наличии определенной суммы можно обратиться в институты красоты или специализированные лечебные учреждения, где по желанию заказчика, вернее заказчицы, могут сделать грудь практически любой формы и размера.

Но не всякая женщина на это пойдет. Большинству придется, как говорится в анекдоте, “донашивать” старую. Поэтому нужно научиться самостоятельно ухаживать за грудью и продлевать ее молодость. Да, именно молодость. Недаром упругую, крепкую грудь называют молодой, а обвислую — старой (хотя этот дефект встречается и у молодых женщин).

Итак, не откладывая на понедельник, начинайте ежедневный уход за



Мария Шехтловой

грудью. Прежде всего, обливайте грудь холодной водой под душем или обтирайте ее махровой рукавичкой, смоченной в холодной воде. Полезен также контрастный душ. Он способствует хорошему кровоснабжению, придает мышцам и коже груди упругость и эластичность.

Кроме того, если вы каждый день, утром и вечером, у открытого окна будете делать по 20 глубоких вдохов, то также принесете пользу вашей груди. Такое простое упражнение укрепляет грудные мышцы, выпрямляет позвоночник, выравнивает плечи.

Вообще для груди полезны все виды упражнений, в которых участвуют руки, плечи, корпус (особенно плавание и гребля), а также все дыхательные упражнения.

Хочу предложить несколько несложных упражнений, которые помогут сделать грудь упругой и красивой.

1. Сядьте по-турецки, спина прямая. Руки согните, прижав локти к туловищу, пальцы положите на плечи, лопатки сведите друг к другу. Опишьте плечами круг: поднимите их вверх, отведите далеко назад, опустите вниз и продвиньте вперед. Прodelайте так четыре раза. Потом четыре раза в обратном порядке — плечи вниз, назад, вверх, вперед. Движения вперед и назад повторите пять раз.

2. Встаньте прямо. Сложите перед собой ладони (локти на уровне груди, пальцы вверх). Давите ладонями друг на друга в течение 10 секунд. Повторите пять раз.

3. Встаньте прямо. Ноги на ширине плеч, ступни параллельно. Левую руку положите на бедро, правой опишите большой круг — три раза вперед, три раза — назад. То же выполните правой рукой.

4. Встаньте прямо, ноги соедините вместе. Руками делайте движения, как при плавании стилем “брасс”.

5. Встаньте прямо — руки под мышками. Производите локтями круговые движения большой амплитуды в направлении вперед-назад. Выполните 10 раз.

6. Встаньте прямо. В каждую руку возьмите груз весом в один килограмм. Медленно поднимайте и опускайте руки. Начиная с 5 подъемов, постепенно доведите их до 15.

7. Наклонитесь вперед на 90°С и делайте взмахи руками, как крыльями.

8. Лягте на живот. Поднимайте вытянутые, слегка разведенные в стороны руки и верхнюю часть туловища.

О чем женщина не должна забывать.

Раз в месяц нужно обязательно осматривать грудь, обращая внимание на цвет и состояние кожи, чтобы исключить серьезные заболевания. При злокачественном поражении может наблюдаться синюшность или покраснение кожи, а место поражения напоминать лимонную корочку. У медиков это так и называется “симптом лимонной корочки”. Сосок при этом, как правило, втянут, могут быть и выделения из него.

При ощупывании молочной железы условно разбейте ее на четыре сектора. Из них два верхних можно обследовать стоя — так легко определяются все уплотнения. Нижние два сектора — лежа. Не забудьте осмотреть лимфатические узлы в подмышечных впадинах и над ключицами. Размер лимфатических узлов не должен превышать 1,5 см.

При обнаружении любых изменений нужно немедленно обратиться к врачу, который либо развеет ваши сомнения, либо предпримет экстренные меры. Любую болезнь, как известно, лучше лечить на ранней стадии.

9. Лягте на живот, вытянитесь, кисти рук положите на плечи. Затем постепенно приподнимите верхнюю часть туловища, как это делает гусеница, сохраняйте это положение несколько минут. Затем опуститесь на пол и отдохните. Повторить 10-15 раз.

10. Встаньте прямо. Вытянутые вперед руки сожмите в кулаки и начинайте резко перекрещивать их (как ножницы) — сначала правая рука вверх, затем левая. Повторить 10-15 раз.

11. Встаньте лицом к стене на расстоянии 50 см, положите на нее ладони и давите ими в течение пяти минут.

Если вас пугает такое количество упражнений, выберите из них пять-шесть, но выполняйте их регулярно.

За кожей груди, как и за кожей ли-

ца, необходимо ухаживать. Для этого раз в неделю в нее нужно втирать питательный крем, а затем на 15-20 минут укрывать махровым полотенцем. После этого необходимо ополоснуть грудь холодной водой. Можно эту процедуру делать и в бане (кому она не противопоказана). Нанесите крем на грудь и идите в парную.

Раз в месяц желательно делать и такую процедуру. 2 ст. ложки творога смешайте с 1 ч. ложкой растительного масла и 1 ч. ложкой фруктового сока. (Творог можно заменить сметаной.) Полученную смесь нанесите тонким слоем на грудь и шею (можно одновременно поухаживать и за лицом), а через 20 минут смойте ее теплым раствором ромашки или другого лекарственного растения, которое есть под рукой.

Внимательно нужно относиться и к выбору бюстгалтера. Он обязательно должен подходить по размеру, особенно для полной груди, которая требует поддержки и сверху, и снизу. Обратите внимание на то, чтобы бретельки не врезались в плечи. Лучше, если вы будете носить бюстгалтер из натуральной хлопчатобумажной ткани.

В этом номере мы рассказали лишь об одной "хитрости" — как сохранить грудь молодой. О других секретах речь пойдет в следующем номере.

Галина Кияс,
преподаватель

ИЗ ИСТОРИИ

Мода на имена



Раньше имя младенцу выбирали по свечкам

Во все времена были имена любимые и нелюбимые, распространенные и редкие. Причем в каждой социальной среде существовала

своя мода на имена. Да и эта мода менялась. Например, распространенное сейчас имя Татьяна раньше считалось простонародным. Татьяна

♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

— Вы отправили факс в Новосибирск?
— Да, еще вчера, с проводником в десятом вагоне...

— Мне вчера стоматолог поставил мост всего за сто баксов!

— Ха! А мне шеводня, и вшего жа што рублей!

— Этот зуб придется удалить.
— И сколько это будет стоить?
— Пятьсот рублей.
— Пятьсот рублей за две минуты работы?
— Ну, если вам так хочется, я буду тащить его медленно.

— Дорогая, как ты лихо ехала! — говорит муж жене после ее первого урока в автошколе. — А этот седой мужчина — твой инструктор?

— Седой? Когда я садилась за руль, он был брюнетом.

ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦ ДИАЛОГИ ♦

нами и Акулинами называли девочек лишь в крестьянских семьях, хотя и то и другое имя в первоисточнике звучало весьма благородно: Татьяна в переводе с греческого — “закондательница”, а Акулина по-латыни — “орлиная”.

Что касается русских имен, то наиболее древние из них образовывались от общеупотребительных слов. Не мудрствуя лукаво, младенцев часто называли по порядку их появления на свет: Первой, Старшой, Второй, Третьяк, Четырь, Пятак, Шестерка, Семко, Осмак, Девятка, Десятка. Иногда давали имя по времени года. Например, того, кто родился весной, называли Вешняк, летом — Жар, зимой — Метелица и Мороз. Имя могло передавать внешние особенности детей: Беляк, Чернуха, Уголек, Рябой, Косой, Хромой, Заика, Толстой, Беспалой, Косолапый, Пузо, Губа. Часто, давая имя ребенку, родители выражали свое отношение к его появлению на свет: Ждан, Неждан, Нечай, Любим, Хотен.

Встречались среди древнерусских имен и “охранные”, которыми родители хотели отвратить от своих детей злых духов, болезни, смерть. Так появились имена с отрицательным содержанием — Кошей, Некрас, Злоба, Неудача, Захвораи, Горе, Грязной. Возможно, имена Мочало, Лапоть, Топорище, Гвоздь, Доска тоже играли роль защитных, поскольку бытовало поверье, что простые домашние предметы способны охранять человека от нечистой силы, обитавшей за пределами дома.

Имена-пожелания тоже встречались у древних славян, но довольно редко. Например, имя Рада содер-

жало пожелание, чтобы дочь была радостной и радовала родителей, Забава или Услава — чтобы дочь утешала их.

Немало древнерусских имен образовано от названий животных и растений. Как полагают ученые, это связано с тотемизмом древних славян, то есть верой в происхождение своего рода от того или иного животного или растения — медведя, волка, зайца, дуба. Так появились имена Медведь, Волк, Заяц, Баран, Козел, Ворон, Воробей, Сорока, Жук, Шмель. У древних княжеских имен было, как правило, две основы: Владимир, Святослав, Ярослав, Борислав, Твердислав, Ярополк, Святополк. Крестьяне такими именами своих детей не называли.

Древние имена сохранились до наших дней, правда уже в составе фамилий — Медведев, Волков, Зайцев, Баранов, Заикин, Толстой, Жаров, Жданов, Любимов, Нечаев, Владимиров и т.д.

Христианские имена

С принятием христианства на Русь пришли византийские имена, а вместе с ними — заимствованные из латинского и древнееврейского языков.

Как известно, христианство зародилось в Палестине две тысячи лет назад — вначале как секта иудаизма. Люди, способствовавшие утверждению христианства и принявшие страдания за веру, были причислены к лику святых, а их имена вошли в предпочитаемый ономастикон (список собственных имен). В 400 году Иоанн Златоуст писал, что

имена этих святых следует давать детям, чтобы они знали, в честь кого названы, и брали пример со своих небесных покровителей.

При обряде крещения, посвящаящему в христианство, людям дают имена их небесных покровителей. Поэтому, празднуя день своих именин, человек одновременно отмечает день памяти святого, имя которого носит.

Не все знают, что имя Иван, которое многие считают исконно русским, имеет древнееврейское происхождение. Изначально оно звучало как “Иоханаан”, что в переводе с древнееврейского означает “Бог милует”. От Иоханаана произошло имя Иоанн, которое вошло в разные языки. В русском языке это Иван, в немецком — Иоганн, во французском — Жан, в английском — Джон, в итальянском — Джанни, в польском — Ян, в эстонском — Юхан, в латышском — Янис, в греческом — Иоаннис.

Из древнееврейского языка пришли и такие имена, как Михаил — “Угодный Богу”, Даниил — “Бог мой судья”, Гавриил — “Сильный Бог”, Илья — “Бог мой Яхве”, Давид — “Возлюбленный”, Анна — “Милость, благодать”, Иосиф. Имя Иосиф, как и Иоанн, вошло во многие языки, но произносится по-разному. По-немецки оно звучит как Йозеф, по-польски — Юзеф, по-французски — Жозеф, по-английски — Джозеф, по-итальянски — Джузеппе, по-испански — Хосе, в русском есть варианты этого имени — Осип.

Среди греческих имен, вошедших в ономастикон христианства, немало таких, которые прославляют

человеческие достоинства: Евгений — благородный, Андрей — мужественный, Николай — победитель народов.

Византийские имена быстро прижились на Руси — достаточно было заменить греческие окончания славянскими или отбросить их вообще. Например, греческое имя Димитриос (производное от имени греческой богини плодородия Деметры) стало произноситься как Димитрий. Правда, полного подобия греческим образцам русские имена не могли достигнуть, потому что звуковые системы этих языков не совпадают. Греческая буква “тета” произносилась как “ф”, поэтому в русский ономастикон греческое имя Тодор вошло как Федор. Греческая “бета” по-русски читалась как “в”, поэтому имя, образованное от прилагательного “басилеос” (в переводе — “царственный”), стало Василием, а от слова “барбаре” (“чужеземная”) пошло имя Варвара.

Кого-то может удивить, что в русских церковных календарях мало женских имен. Например, в церковном календаре 1988 года насчитывалось 885 мужских и 245 женских имен. Эта диспропорция объясняется несколькими причинами. Во-первых, в христианский ономастикон включались главным образом имена христианских подвижников, а ими становились преимущественно мужчины. Во-вторых, при ярко выраженном патриархате мужчина считался хозяином дома и главой семьи. Не случайно, например, жену Петра в деревне звали Петрихой, а ее собственное имя не было никому известно.

В христианские календари по-

пали имена лишь некоторых мудрых и мужественных женщин, внесших особый вклад в распространение христианства. Это княгиня Ольга (от скандинавского *helga* — «святая»), просветительница Грузии Нина (вероятно, от Нинос — основателя ассирийского царства), мать императора Константина Елена (в переводе с греческого *helene* — «свет»), великомученица Варвара, казненная своим отцом за приверженность христианской вере, а также сестры Вера, Надежда, Любовь (калька с греческого — Пистис, Элпис и Агапе) и мать их София («мудрость»), умершие за свою веру в Христа.

Интересна история имен Инна, Пинна и Римма. В Житиях святых упоминаются эти имена учеников апостола Павла, мучеников за веру. По преданию, они были заживо заморожены в реке. Спустя две тысячи лет эти имена стали употребляться в качестве женских, поскольку в русском языке окончание «а» характерно для женского рода.

Имятворчество

На рубеже XIX и XX веков в России на каждую тысячу человек приходилось около 250 Иванов, а в 60-70-е годы XX века насчитывалось всего 2-3 Ивана на тысячу. В 20-30 годах прошлого века для девочек чаще всего выбирали имена Анна, Валентина, Галина, Мария, Тамара, Нина. В 70-е годы стало больше Елен, Ирин и Наташ. В конце 80-х самыми популярными мужскими именами оказались Александр, Алексей, Дмитрий, Сергей.

Что же формирует моду на имена? Больше всего — социальные и экономические факторы. С развитием и ростом городов переселенцы из деревень начали отказываться от старинных имен, таких как Фрол, Устинья, Евфросиния. Их стали считать отжившими, некрасивыми. Девочек чаще называли Светланы, Маринами, мальчиков — Андреями, Валериями, Анатолиями.

После революции и наступления эры атеизма родители перестали давать детям имена по святцам. Началась новая волна имятворчества. Но если наши предки брали для имен самые простые слова, то теперь фантазия родителей отличалась особой идеологической направленностью. Стали появляться совершенно неожиданные имена. Например, Ким (Коммунистический интернационал молодежи), Сталина (в честь И.В.Сталина), Нинель (Ленин, если читать наоборот). В честь идеологов коммунистического учения ребенка могли назвать Марксом или Энгельсом. А как вам имя Академа? Родители называли так своих дочек в связи с памятной датой образования Военно-медицинской академии в Ленинграде.

А имя Интерн? Его тоже присвоили ребенку из самых лучших побуждений — таким образом родители хотели выразить свое отношение к Интернационалу.

Имена Наука и Луначар появились в 1918 году в связи с постановлением Наркомпроса об обязательном обучении (тогда наркомом просвещения был А.В.Луначарский). А когда страна встала на путь индустриализации, стали популярны муж-

ские имена Энергий и Индустрий.

В 30-е годы процесс имятворчества достиг апогея. Идеология в нем настолько преобладала над здравым смыслом, что имена просто трудно было произносить. Шедевры того времени — Восмарт («8 марта»), Эдил («девочка имени Ленина»), Оюшминальда («Отто Юрьевич Шмидт на льдине»), Вилорик («В.И.Ленин — освободитель рабочих и крестьян»). А оптимистическое имя Пявчет заключало в себе целый девиз: «Пятилетку в четыре года!». Более благозвучными оказались Мэлор (Маркс, Энгельс, Ленин, октябрьская революция), Карм (Красная Армия).

Фантазии родителей не было предела: появились Атеист, Юрист, Трактор, Фрунзе, Граната, Ракета, Антенна, Баррикада, Звезда и даже Седьмое Ноября (!). С развитием электроники мальчиков стали называть Электронами. В Ленинграде было отмечено поразительное имя Артиллерийская Академия.

В порыве имятворчества родители взялись и за географические названия: Урал, Алтай, Волга, Колхида, Ангара. Вспомнили и давно забытые старые имена: Наполеон, Ромул, Магдалина. Мальчикам давали имена Демократ, Океан, девочкам — Фортуна, Фея. К счастью, эти имена не прижились.

А ведь человеку далеко не безразлично, какое имя он носит. По мнению некоторых исследователей, имя даже может играть определяющую роль в судьбе человека. По их подсчетам, наибольшее число великих людей в России носили имя Александр. Судите сами — Пушкин и Грибоедов, Островский и Дельвиг,

художники Иванов и Серов, композиторы Бородин и Даргомыжский, полководцы Невский, Суворов. Второе место — у имен Иван и Михаил. Писатели Крылов, Гончаров, Аксаков, Панаев, художники Крамской и Шишкин носили имя Иван. Михаилы были Ломоносов, Лермонтов, Глинка, Врубель. На третьем месте — имя Николай. Его носили известные писатели Карамзин, Гоголь, Некрасов, Чернышевский, Добролюбов, композиторы Римский-Корсаков, Рубинштейн.

Конечно, предположение, что имя влияет на судьбу, весьма спорно. Его легко опровергнуть хотя бы тем, что великие люди вообще не вписываются ни в какие схемы. В конце концов, права старая пословица: не имя красит человека, а человек — имя. Человек сам определяет и свою судьбу, и даже моду на имя. Например, после полета в космос Гагарина мальчиков в нашей стране стали повально называть Юриями. Но, как толкует словарь, мода — это непродолжительное господство определенного вкуса в какой-либо сфере жизни или культуры. Прошло время, и имя Юрий стало сдавать свои позиции. Сейчас родители все чаще вспоминают старинные имена — Емельян, Степан, Иннокентий, Акулина, Ульяна, Фёкла.

Каким будет следующий этап? Может быть, родители вновь примутся за имятворчество, и появятся Интернет, Сайт или Клон? По звучанию они, пожалуй, превосходят Пявчета или Оюшминальду. Хотя к русской культуре имеют такое же отдаленное отношение.

Министерство связи "Роспечать"															
АБОНЕМЕНТ на журнал (индекс издания)												73035			
(наименование издания)												количество комплектов			
на 2004 год по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда		(почтовый индекс)												(адрес)	
Кому															
(фамилия, инициалы)															
ДОСТАВОЧНАЯ КАРТОЧКА												73035			
ПВ		место		ли-тер		на журнал		(индекс издания)							
"Будь здоров!"															
(наименование издания)															
Стои-мость		подписки		_____ руб. _____ коп.		Количество комплек-тов									
		пере-адресовки		_____ руб. _____ коп.											
на 2004 год по месяцам															
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12				
Куда		(почтовый индекс)												(адрес)	
Кому															
(фамилия, инициалы)															

В следующем номере:

РЕЦЕПТЫ ДЛЯ ГИПЕРТОНИКОВ
ФРУКТЫ — СВЕЖИЕ ИЛИ СУШЕНЫЕ ?
ПОЛЬ БРЭГГ О ПОЗВОНОЧНИКЕ
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ БЕРЕМЕННЫХ
ГДЕ ТАЛИЮ ДЕЛАТЬ ?
СПАСЕНИЕ — ГОРЯЧИЙ ДУШ

Подписано к печати 10.10.03. Свидетельство №01997 от 22.07.93. Формат 60х90/16

Цена свободная. Тираж 110 000 экз. Заказ № 151.

ОАО «Тверской полиграфический комбинат». 170024, г. Тверь, проспект Ленина, 5



СОЛО ДЛЯ БОГИНИ

Фото Николая Титова